



## **Guidelines 2020 om COVID-19 fra det Europæiske Råd for Genoplivning Kapitel 8. Førstehjælp**

ERC's guidelines for COVID-19 og genoplivning fra 24. april 2020 indeholder otte kapitler: 1. Introduktion, 2. Basal hjertelungeredning og brug af hjertestarter til voksne, 3. Avanceret genoplivning af voksne, 4. Genoplivning af børn, 5. Genoplivning af nyfødte, 6. Uddannelse i genoplivning, 7. Etik ved genoplivning og beslutning om ophør med behandling samt 8. Førstehjælp.

I det følgende bringes DRG's oversættelse til dansk af kapitel 8. Førstehjælp. Oversættelsen er sket i regi af Dansk Råd for Genoplivning (DRG), som er en del af det Europæiske Råd for Genoplivning (ERC), og efter aftale med ERC.

Find DRG's øvrige oversættelser og danske tilpasning baseret på ERC's Guidelines 2020 om COVID-19 på DRG's hjemmeside [www.genoplivning.dk](http://www.genoplivning.dk) under >Hjertestop og >ERC's Guidelines.

### Førstehjælp

Førstehjælp er en vigtig del i forbindelse med håndtering af skader og akut sygdom. Selvom der lige nu er meget fokus på COVID-19 og forebyggelse af smittespredning, opstår der fortsat skader og akut sygdom uden relation til COVID-19. Førstehjælp til skader og akut sygdom, der kan ydes uden kontakt til sundhedsvæsenet, skal praktiseres på skadestedet eller i hjemmet. Det er vigtigt for at undgå at belaste sundhedsvæsenet mere end nødvendigt i denne særlige tid, og er samtidig med til at mindske smittespredningen af COVID-19. Alvorlige skader eller akut sygdom kan stadig kræve kontakt til sundhedsvæsenet, og her skal frygten for smittespredning ikke være årsag til, at der ikke ydes den korrekte førstehjælp.

Ændringer i anbefalinger for førstehjælp er relateret til forebyggelse og mindskning af smittespredningen af COVID-19.

### Under COVID-19-epidemien:

- Gå ud fra, at alle tilskadekomne er smittet med COVID-19 og agér herefter. Den tilskadekomne kan være smittet med COVID-19 uden at have symptomer.
- Hvis den tilskadekomne er smittet COVID-19, kan én i husstanden med fordel vælges som førstehjælper, da vedkommende allerede må have været udsat for smitte fra den tilskadekomne.

### Hvis ikke der er én fra samme husstand, som kan agere førstehjælper, gælder følgende:

- Følg de nationale retningslinjer om afstand og brug af personlige værnemidler
- Brug af personlige værnemidler (handsker, maske, visir, osv.) er ikke muligt ved alle typer førstehjælp, men det er vigtigt, at førstehjælp altid ydes under hensyntagen til både den tilskadekomnes og førstehjælperens sikkerhed.
- Sundhedsprofessionelle skal iføre sig personlige værnemidler og derefter give førstehjælp uden yderligere forsinkelse.

- Hvis den tilskadekomne er ved bevidsthed og i stand selv at yde førstehjælp efter den sundhedsprofessionelles anvisninger, skal den sundhedsprofessionelle give førstehjælp i en sikker afstand. Hvis muligt skal den tilskadekomne tage en maske på, mens vedkommende får førstehjælp. Familiemedlemmer kan også blive instrueret i at give den tilskadekomne førstehjælp, hvis de er villige til det. Det kan også være nødvendigt at håndtere forbindinger, bandager, osv. uden direkte kontakt til den tilskadekomne.
- Hvis den tilskadekomne er bevidstløs eller ikke stand til at give sig selv førstehjælp, kan det være nødvendigt at give førstehjælp til vedkommende. Hvis dét er tilfældet, må både den tilskadekomne og førstehjælperen være opmærksomme på den potentielle smitterisiko.

#### Handlingsforløb for førstehjælper ved tilskadekomne:

- Ring straks 1-1-2.
- Brug handsker, hvis du rører den tilskadekomne.
- Brug maske og overvej, om du skal placere et klæde eller maske på den tilskadekomnes ansigt.
- Gør og rør kun, hvad der er absolut nødvendigt. Husk, at alle overflader omkring den tilskadekomne, kan være en smittekilde.
- Hvis du skal yde direkte førstehjælp til den tilskadekomne, skal du kun gøre, hvad der er absolut nødvendigt for at begrænse eksponeringstiden. Dette inkluderer bl.a. kontrol af alvorlige blødninger, påsætning af forbindinger, give adrenalininjektioner samt undersøge for bevidsthed ved at ryste og råbe til den tilskadekomne og lejrning af den tilskadekomne.

#### Som afslutning på et forløb som førstehjælper er følgende vigtigt:

- Fjern og smid alle anvendte personlige værnemidler ud.
- Vask dine hænder grundigt med varmt vand og sæbe i mindst 20 sekunder.
- Vask alt dit tøj, så snart det er muligt.
- Forbered dig på selvisolering ifølge de nationale retningslinjer, hvis du får symptomer på COVID-19.

#### Den danske oversættelse

Oversættelsen af Guidelines 2020 om COVID-19 og førstehjælp fra det Europæiske Råd for Genoplivning er udarbejdet af DRG's sekretariat og DRG's bestyrelse.