

Första hjälpen för alla

Quiz kring nedkylning

Vad kan jag göra om jag inte har någon filt för att hjälpa en person som är nedkyld?

1. Lägga om med handdukar, kläder, tidningar m.m.
2. Frottera med händerna på armar och ben, så cirkulationen kommer igång.
3. Be personen hoppa upp och ned.

Vilka kännetecken finns det vid nedkylning?

1. Huttrar, är röd i ansiktet, andas långsamt
2. Huttrar, blek, känns kall
3. Är orolig, spänner käkarna, vill inte prata

Vad kan du göra för att hjälpa?

1. Skrika på hjälp, koka kaffe
2. Stanna hos personen, hjälp att värma upp sig, ge något varmt att dricka.
3. Behålla även blöta kläder på, de isolerar värmen.