

Strømskader – Førstehjelp – Oppfølging – Ivaretagelse



Skade mappe

TILHØRER



Dessverre inntreffer ulykker på arbeidsplassen. Skademappen er laget som et hjelpemiddel hvis en ulykke skulle skje. Det er mange ting man må huske på, både under selve ulykken og i etterkant.

Elektrikere er utsatt for strømulykker. På førstehjelpssidene finner man kriterier for når det skal søkes hjelp hos helsevesenet ved ulykker.

Dette dokumentet er tenkt å kunne ligge i servicebiler og på anlegg, ved siden av førstehjelpsskrinet.

Det anbefales å gjøre seg kjent med innholdet og snakke sammen i bedriften om hvordan man ønsker å møte en eventuell ulykke. Ved en ulykke kan dokumentet tas med og kan brukes som et hjelpemiddel overfor den skadde. Dokumentet er også laget som et hjelpemiddel i oppfølgingen etter en skade. Dokumentet leveres til arbeidsgiver, som følger opp.

Bakerst i dokumentet finner du plass til notater.

Ønsker du mer informasjon rundt HMS i NELFO se:
www.nelfo.no/hms

Ved alvorlig
skade:

**Medisinsk
nødhjelp**

113

Politi

112

Brann

110

F Ø R S T E H J E L P

- Din innsats kan redde liv, begrense eller lindre skader.
- Det er lov å være redd, men opptre bestemt og rolig.
- Det er bedre at du gjør noe enn å være passiv.
- Det kreves årlige førstehjelpskurs slik at man kan opprettholde nødvendig førstehjelpsberedskap i bedriften. Det skal legges vekt på førstehjelp i forbindelse med strømskader.

Èn må ta ledelsen

Enkle grunnregler i førstehjelp:

- Skaff deg oversikt over ulykken og stedet
- Sørg for frie luftveier, forebygg sirkulasjonssvikt
- Gi livreddende førstehjelp, - eventuelt start gjenoppliving
- Stans blødninger
- Kjøl ned brannskader
- Tilkall hjelp **Ring 1-1-3**

De første viktige minuttene

Hvis personen får lavspenning gjennom kroppen og ”henger” fast:

- Ikke berør personen, du kan da risikere å få den samme spenningen gjennom egen kropp.
- Slå av strømmen/trekk ut ledningen hvis det lar seg gjøre.
- Grip tak i klær – helst med bare èn hånd, vær rask og bestemt, eventuelt dytt til personen.
- Kjøl ned eventuelle brannskader (se brannskader)
- **Ring 1-1-3**

OBS! Tenk egen sikkerhet!!!!

I forbindelse med strømgjennomgang kan personen få hjertestans eller andre skader, f.eks fallskader. Har personen fått strømgjennomgang, bør det tas kontakt med 1-1-3 for oppfølging. Det er laget egne retningslinjer for behandling av strømskader.

Informasjon om dette finnes på www.stami.no/stromskader

Anbefalte retningslinjer ved strømulykker

Forulykket som oppfyller følgende kriterier skal til sykehus umiddelbart etter nødvendig førstehjelp.

- Har vært utsatt for høyspent
- Har vært utsatt for lynnedslag
- Har vært utsatt for lavspent strømgjennomgang med sannsynlig strømvei gjennom kroppen
- Har vært bevisstløs eller omtåket rett etter ulykken
- Har brannskader
- Har tegn på nerveskader (for eksempel lammelser)

Vær oppmerksom på fallskader

Praktisk informasjonsfolder i bankkortstørrelse. Bestilles hos NELFO.

Kort informasjon ved strømulykker

Medisinsk nødtelefon 113



Forulykket som oppfyller følgende kriterier skal til sykehus umiddelbart etter nødvendig førstehjelp.

- Har vært utsatt for høyspent
- Har vært utsatt for lynnedslag
- Har vært utsatt for lavspent strømgjennomgang med sannsynlig strømvei gjennom kroppen
- Har vært bevisstløs eller omtåket rett etter ulykken
- Har brannskader
- Har tegn på nerveskader (for eksempel lammelser)

Vær oppmerksom på fallskader

DEFINISJONER

Strømgjennomgang:

- Strøm ledet gjennom en persons kropp, f.eks fra hånd til hånd eller hånd til fot.
- Strøm gjennom for eksempel bare en hånd regnes ikke her som strømgjennomgang.
- Hertil regnes ikke lysbue.

Nerveskade:

- Skade på nervesystemet kan for eksempel gi lammelser, talevansker eller balanseproblemer. Vær oppmerksom på symptomer på lettere eller begynnende nerveskader, som nummenhet eller redusert følsomhet.

Ytterlige opplysninger: www.stami.no/stromskader

DEFINISJONER I FORBINDELSE MED MEDISINSK BEHANDLING AV STRØMGJENNOMGANG

Strømgjennomgang:

- Strøm ledet gjennom en persons kropp, f.eks fra hånd til hånd eller hånd til fot.
- Strøm gjennom for eksempel bare en hånd regnes ikke her som strømgjennomgang.
- Hertil regnes ikke lysbue.

Nerveskade:

- Skade på nervesystemet kan for eksempel gi lammelser, talevansker eller balanseproblemer. Vær oppmerksom på symptomer på lettere eller begynnende nerveskader, som nummenhet eller redusert følsomhet.

Ytterlige opplysninger: www.stami.no/stromskader

Undersøkelsen

- Er personen bevisst?
- Hvis ja, overvåk.
- Eventuell varslings. **Ring 1-1-3**
- Hvis nei, undersøk om personen puster. Hvis pust, sørg for frie luftveier (se senere)
- Hvis personen ikke puster, start hjertelunge-redning.

Førstehjelp til bevisstløse personer som puster normalt

Retningslinjer som gjelder fra 01.02.06

- 1) Undersøk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting.
Hvis personen ikke reagerer, skal du forstå at han er bevisstløs og rope på hjelp.
- 2) Åpne luftveien ved å bøye hodet til den bevisstløse noe bakover og løfte haka fram.

Undersøk om den bevisstløse puster normalt.

Ved normal pusting kan du

- se at brystkassen hever og senker seg i vanlig pustetempo
- høre luftstrøm når du holder øret ditt nær munnen til den bevisstløse, og samtidig kan du
- kjenne luftstrøm mot kinnet ditt

- 3) Oppretthold frie luftveier og se, lytt og kjenn etter pust i inntil 10 sekunder.

Hvis du mener at personen puster normalt...

- 4) La personen bli liggende i samme stilling i ett minutt.

Hold frie luftveier og overvåk pusten i løpet av dette minuttet

- 5) Hvis du er overbevist om at personen fortsatt puster normalt etter ett minutt, skal personen legges i sideleie.

- 6) **Ring 1- 1- 3** for å få råd og hjelp

Hjerte-lungeredning (HLR) på voksne

Retningslinjer som gjelder fra 01.02.2006

1) Undersøk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting.

Hvis personen ikke reagerer, skal du forstå at han er bevisstløs og rope på hjelp.

2) Åpne luftveien ved å bøye hodet til den bevisstløse noe bakover og løfte haka fram.

Bruk inntil 10 sekunder på å undersøke om den bevisstløse puster normalt ved å se, lytte og kjenne etter pust. Hvis du mener at personen ikke puster normalt.

3) **Ring 1- 1- 3** umiddelbart for å få råd og hjelp.
Om mulig, få noen andre til å ringe og start selv HLR!

4) Start med 30 brystkompresjoner

- Plasser håndroten midt på brystet til den bevisstløse
- Plasser din andre hånd på oversiden av den første
- Komprimer med to strake armer, rett ned mot brystet
- Komprimer brystkassen hardt ned ca. 4-5 cm
- Komprimer med en takt av 100/minutt

5) Gi deretter 2 innblåsing

- Legg en beskyttende ansiktsduk over personens ansikt hvis du har
- Åpne luftveien på nytt
- Blås rolig inn til brystet hever seg
- Innblåsingen skal kun ta ett sekund før du lar luften slippe ut
- Gjenta prosessen på nytt for den andre innblåsingen

6) Fortsett slik med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing

- Fortsett med HLR til profesjonell hjelp kommer

Viktig

Unngå opphold i brystkompresjonene! Disse skal foregå så kontinuerlig som mulig. Opphold i kompresjoner for å gi innblåsinger bør gjøres kortest mulig.

BLØDNINGER

Store ytre blødninger

- Trykk direkte i det blødende stedet med fingeren/hånden din.
- Hev det blødende stedet.
- Legg deretter på en kompress.
- Legg til slutt på en bandasje/trykkbandasje.



Indre blødninger

Du kan finne ut om personen har indre blødninger, men dette er noe vanskelig. Ytre tegn på dette kan være:

- smerte
- blek, kald, klam hud (sirkulasjonssvikt)
- nedsatt bevissthet

Dette er viktig:

- Legg personen flatt – både ved store ytre og indre blødninger.
- Legg bevisstløse personer i sideleie
- Hold personen varm
- Ikke gi noe å drikke

Sirkulasjonssvikt

Sirkulasjonssvikt betegner en tilstand med væsketap der blodsirkulasjonen til viktige organer ikke er tilstrekkelig. Årsaker til dette kan være blant annet brannskader eller blødninger.

Tegn på sirkulasjonssvikt:

- Blek hud
- Kald og klam hud – personen kaldsvetter
- Rask puls
- Kvalme og svimmelhet
- Nedsatt bevissthet

Behandling:

- Fjern årsaken til sirkulasjonssvikten (stans blødninger, kjøøl ned brannskader osv.)
- Legg personen ned.
- Legg personen i sideleie hvis pasienten er bevisstløs.

Dette er viktig:

- **Ring 1-1-3**
- Legg bevisstløse personer i sideleie.
- Hold personen varm.
- Ikke gi noe å drikke.



Brannskader

- Kjøøl ned det forbrente området så raskt som mulig. Avkjølingen skal vare i minst 1/2 time eller til smertene gir seg. Vanntemperatur ca 20°, ikke iskaldt.
- Ved større brannskader skal du fortsette avkjølingen til du får assistanse av kyndig hjelp.
- Dekk til såret. Bruk rene bandasjer eller håndklær. Har du bandasje med lindrende gele, kan du bruke dette.
- Pass spesielt på varme-/brannskade i ansiktet. Personen kan ha fått en brannskade i munn/hals, og dette er meget alvorlig! Kjøøl ned med kalde omslag rundt halsen. Observer åndedrettet.
- Hvis du trenger veiledning eller assistanse, **ring 1-1-3**.

Din opptreden som førstehjelper

Du kan berolige og trøste.

Når du har en rolig fremtreden, virker dette vanligvis beroligende. Sett deg ned ved siden av den som er skadet og snakk naturlig. Du kan oppmuntre med å fortelle at det kommer hjelp. Bruk tid på å lytte. Som førstehjelper har vi taushetsplikt! Dersom det er mulig, skjerm den som er skadet mot omgivelsene.

Dine egne følelser

Vi reagerer ulikt ved større påkjenninger. Etter at du har vært livredder og/eller den som trøster, kan det være viktig at du får snakke med noen om det du har opplevd. Som oftest er det nok å snakke med dine nærmeste, men i noen tilfeller vil det være riktig å ta kontakt med profesjonell hjelp.

All førstehjelp bør fortsette inntil helsepersonell kan overta.

Strømulykker

Forulykket som oppfyller følgende kriterier **SKAL TIL SYKEHUS** umiddelbart etter nødvendig førstehjelp

Har vært utsatt for høyspent

Har vært utsatt for lynnedslag

Har vært utsatt for lavspent strømgjennomgang med sannsynlig strømvei gjennom kroppen

Har vært bevisstløs eller omtåket rett etter ulykken

Har brannskader

Har tegn på nerveskader (for eksempel lammelser)



Medisinsk nødtelefon 113

Husk å melde skaden til din arbeidsgiver

Sørg for melding til:

• Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap • Trygdekontoret • Forsikringsselskap • Arbeidstilsynet •

Ytterlige opplysninger: www.stami.no/stromskader

Huskeliste:

- Medisinsk nødhjelp (**tlf. 1-1-3**)
- Politi (kan varsles gjennom 1-1-3)
- Arbeidstilsyn www.arbeidstilsynet.no
Dagtid tlf.: 815 48 222
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (ved strømutlykker) www.dsb.no
Dagtid tlf.: 33 41 25 00
- Overordnet på byggeplass
- Hovedentreprenør
- Overordnet i firma, som igjen varsler
 - verneombud (§ 5-2 i Arb.miljøloven)
 - pårørende
- Oppfølging/følge til sykehus for den skadede

Utfylling av skjema

- Arbeidstilsynet www.arbeidstilsynet.no
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (ved strømutlykker) www.dsb.no
- NAV www.nav.no
- Skadeskjema forsikringsselskap
- Interne skadeskjemaer (Gjøres etter bedrift-interne instruksjer)

Oppfølging av:

- Byggeplassen Forebyggelse av nye skader, interne rapporter, gjennomgå selve hendelsen
- Fysisk sikring av hendelsen
- Ansatte i bedriften Informasjon, forebyggelse av ”rykter”
- Den skadede/sykemeldte Oppfølging, situasjon?
- Pårørende Informasjon om f.eks. forsikring/annen hjelp
- Informasjon til ansatte om forebygging av eventuelle nye skader/hendelser
- Forsikringselskap/skadeoppgjør
- Bruk av organisasjonene ved jussproblemer
- Pressekontakt (Hvis nødvendig)
- Tilrettelegging av arbeidsplass?
- Senskader Strømskader bør meldes NAV med tanke på eventuelle komplikasjoner/senskader
- NAV

Lined writing area with horizontal lines for notes.