

# FØRSTEHJELP VED VANN

## NEDKJØLING

Hypotermi - eller nedkjøling - er farlig for både barn og voksne. Tegn på hypotermi er blek og kald hud, samt unormal puls og pust. Kroppen skjelder for å produsere varme. Ved mer alvorlige tilfeller vil barnet få langsommere pust, redusert bevissthet og ikke lenger vise tegn på at han / hun fryser.

## HVA GJØR DU?

### Barn som fryser og skjelder

Tørk barnet godt, få på tørt og gjerne vindtett tøy. Tilfør varme. Kroppskontakt er bra. Gi barnet noe å spise og drikke. Få barnet til å bevege seg. Vått tøy er bedre enn ikke noe tøy. Tørk kroppen, vri opp og ta på igjen det våte tøyet, om det er det eneste du har.

### Barn som ikke lengre skjelder og evt. har redusert bevissthet

Tørk barnet og hold det i ro. Hold barnet varmt ved å legge det på et isolerende underlag og bruk tepper, varme klær osv. Bruk gjerne plast eller redningsfolie, det er vindtett og hindrer varmetap. Husk å isoler godt rundt hode og hals. Varsle 1-1-3. Ved bevisstløshet legges barnet i sideleie.

## VANN I LUNGENE

Ved mistanke om at et barn har inhalert vann, kontakt helsepersonell. Selv om barnet er bevisst, virker frisk og puster greit, kan pustevansker oppstå på et senere tidspunkt.



Skadeforebyggende  
forum



UTDANNINGS  
FORBUNDET

