

Viktiga telefonnummer.

Skulle du råka ut för en olycka eller du hastigt blir sjuk kan det vara bra att ha några viktiga telefonnummer till hands. Ett litet anslag på kylskåpet eller insidan av ett skåp kan hjälpa dig att snabbt hitta rätt nummer. Lägg gärna till numret till din vårdcentral. I din mobil kan du lägga in telefonnummer till dina närmast anhöriga under namnet ICE i telefonboken.

<http://www.sosalarm.se/en/112/Informationsmaterial/ICE/>

Viktiga telefonnummer!

SOS alarm
På telefonnummer
112
när du polis, räddningstjänst, ambulans, fjäll- och sjöräddning.

Om du har ett polisärende som inte är akut ringer du
114 14

SOS-operatören ställer följande frågor:
• Vad har hänt?
• Var har det hänt?
Var så lugn och tydlig som möjligt.

SOS på resan?
112 gäller i alla EU-länder.
På internet hittar du mer information om SOS på www.sosalarm.se

Egna nummer

Sjukvårdsrådgivningen
Ring 1177
för att få råd om vård. Du får svar av en erfaren sjuksköterska.
1177 är **öppet dygnet runt.**

ICE*
Lägg in dina närmaste anhöriga i din mobiltelefons adressbok under namnet ICE. Då kan de snabbt kontaktas om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala.
*ICE är en förkortning av engelskans In Case of Emergency.

www.1177.se
På internet kan du få råd och kunskap om hälso- och sjukvård. Här kan du anonymt ställa frågor och få ett personligt svar från läkare eller sjuksköterskor.

Så här lägger du in ICE:
1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE följt av vilken relation du har till personen t ex make, dennes namn och sedan telefonnumret.
3. Spara den nya kontakten.
För mer information gå in på internetsidan www.sosalarm.se/sv/112/Informationsmaterial/ICE/

Giftinformation
Ring 112 vid inträffade förgiftningstillbud och begär Giftinformation – dygnet runt.
Vid mindre brådska fall ring **08-33 12 31 – dygnet runt.** Allmänna och förebyggande frågor besvaras på dagtid.

Råd vid livshotande sjukdom

Helst vill vi bevara hälsan och må bra, men av och till drabbas vi av sjukdom och en del av dessa tillstånd kräver urakut ingripande.

Hotande hjärtinfarkt

Vid hjärtinfarkt har en blodpropp bildats i hjärtats egna blodkärl. Denna kan leda till stor skada för hjärtat och ibland livshotande rytmrubbningar. Ju fortare du kan komma under behandling desto större chans har du att överleva med väl bevarad hjärtfunktion

Nedan ser du några allvarliga varningssignaler, som kan vara tecken på hjärtinfarkt och då skall du eller närstående ringa ambulans 112.

Lär dig känna igen hjärtinfarkt

Om du får en stark, tryckande, kramande eller krampartad smärta i bröstet som inte försvinner inom 15 minuter

Om du får en diffus men obehaglig känsla i bröstet som varar i mer än 15 minuter

Om du får bröstsmärtor och samtidigt känner dig andfådd, kallsvettig eller får stark hjärklappning

Om du plötsligt får svåra andningsbesvär när du vilar.

Ring 112 efter ambulans.

Hjärtstopp

Om ett hjärtstopp skulle inträffa tillkalla hjälp, ring 112 och påbörja hjärt-lungräddning.

Finns en ”hjärtstartare” och har fått tillräcklig utbildning – använd den enl. de instruktioner hjärtstartaren ger. Hjärt-startaren i kombination med vanlig hjärt-lungräddning kan öka dina chanser att överleva från 7-70%. Det börjar bli vanligare med hjärtstartare utplacerade i möteslokaler eller andra välbesökta lokaler.

Håll dig informerad om var hjärtstartare finns i din närhet. De är utmärkta med en grön skylt :



Hjärtstartare finns i regel registrerade på internet

<http://www.hjartstartarregistret.se/sok-hjartstartare>

Stroke

SPF har sänt ut ett plastkort som skall påminna dig om symtomen vid stroke. I regel orsakas stroke av en blodpropp i hjärnans blodkärl. Om du får behandling snabbt kan symtomen försvinna eller minska och du räddas från ett livslångt handikapp. Det är inte så mycket du kan göra själv utom att snarast ringa 112. Ring sjukvårdsupplysningen 1177 om besvären snabbt går över.

A **ANSIKTE:** Be personen le och visa tänderna. Fråga om plötslig synrubbing.

K **KROPPSDEL:** Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder.

U **UTTAL:** Be personen säga en enkel mening: "Det är vackert väder i dag".

T **TID:** Varje minut räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling, desto mindre blir skadorna – **ring 112!**

Lär dig känna igen STROKE 

Gör **AKUT-**testet (vänd): Om personen ler snett, fått en plötslig synrubbing, inte kan hålla uppe båda armarna eller har sluddrigt tal kan det vara **STROKE**. Går det över efter en stund kan det vara **TIA** som kan utvecklas till stroke.

I båda fallen: RING AMBULANS – 112

På sjukhuset fastställer man om det är en blodpropp och om man kan ge propplösande behandling för att minska skadorna i hjärnan.