

Sjukvård ombord

Innehåll

L-ABCDE	3
HLR.....	3
Normal parametrar	3
Vätska!.....	4
Orsaker till vätskebrist.....	4
Symptom	4
Normal vätskeförbrukning	4
Värmeslag/Överhettning.....	5
Risker	5
Symptom på överhettning.....	5
Behandling av överhettning	5
Magsjuka	5
Socker/Salt lösning	5
Brännskador	6
Överhudsbrännskada	6
Behandling.....	6
Förebyggande.....	6
Delhudsbrännskada.....	6
Behandling.....	6
Förebyggande.....	7
Fullhudsbrännskada	7
Behandling.....	7
Stukning.....	8
Symptom	8
Behandling.....	8
Benbrott/Fraktur	8
Sluten fraktur.....	8
Behandling.....	8
Öppen fraktur	9
Hjärnskakning.....	9

Symptom på hjärnskakning	9
Behandling.....	9
Allergiska tillstånd efter födo eller läkemedelsintag, insektsstick, ormbett etc.....	10
Svår allergisk reaktion	10
Symptom	10
Behandling.....	10
Lättare allergisk reaktion.....	10
Symptom	10
Behandling.....	10
Infektioner	10
Allvarlig bukinfektion.....	10
Skeppsapoteket.....	12
Förslag till Skeppsapotek (Ships Pharmacy) ”s/y Doris”	12
Antibiotika	12
Smärtstillande.....	12
Hud	13
Allergi.....	13
Mage.....	13
Sjösjuka/illamående	14
Öron/ögon	14
Hostdämpande/slemlösande	14
Gyn/anal	14
Malariaprofylax	14
Narkotiska medel	14
Smärtstillande (Analgesic).....	14
Lugnande (Sedatives)	14
Förslag på Sjukvårds utrustning	16
Klinisk undersökning och luftväg.....	16
Bandage och sutureringsutrustning	17
Diverse.....	17
Instrument.....	18
Sjukvårsliteratur	18
Förslag på böcker:	18

L-ABCDE

I en akut situation är det viktigt att handla efter L-ABCDE

L = Livsfarligt läge. Flytta patient bort från fara

A = Airway and cervical control. Skapa fri luftväg och stabilisera halsryggen. Inget får sitta i vägen för att patienten ska kunna andas.

B = Breathing. Andning. SE, LYSSNA, KÄNN och bedöm om den skadade andas och om andningen är tillräcklig. Har patienten en fin färg i ansiktet eller är han/hon cyanotisk? (blå om läpparna)

C = Circulation and bleeding. Finns någon yttre blödning? Kan inre blödning misstänkas? Hur är pulsen?

D = Disability. Kontroll av medvetandegrad, känsel och rörelseförmåga.

E = Expose and protect from the environment. Exponera och skydda mot omgivningen. Helkroppsundersökning för att hitta andra skador. Skydda mot nedkylning.

Ett bra sätt kan vara: Hälsa på patienten och fråga hur den mår.

Om patienten svarar har den:

1. Fria luftvägar
2. Tillräcklig god andning
3. En tillräcklig cirkulation för att vara vid medvetande.

HLR

Gör HLR efter principen 30:2 . 30 bröst kompressioner och 2 inblåsningar. Till nöd kan man göra endast bröstkompressioner.

Normal parametrar

Vad är normala parametrar kan man fråga? Denna tabell visar hur man kan avgöra enligt RETTS systemet.

Med en kontroll av puls, blodtryck, andningsfrekvens, temp och syremättnad i blodet kan visa hur allvarlig situationen är..

Tabellen nedanför visar inom vilka gränser som de olika parametrarna ligger

- Grön = Normal
- Gul = måttligt akut
- Orange = Akut
- Röd = Ur akut



	Röd	Orange	Gul	Grön
	Ofri luftväg			
	Stridor			
Syremättnad	< 90% med o ₂	< 90% utan o ₂	90 - 95% utan o ₂	> 95% utan o ₂
Andningsfrekvens	AF >30 eller < 8	AF > 25 /minut		AF 8 – 25 /minut
Puls	Jämn puls >130 Ojämn puls >150	Puls >120 eller <40	Puls >110 eller <50	Puls 50 - 110
RLS (vakenhet)	Medvetlös / Krampanfall	Somnolent/ RLS 2-3	Akut desorienterad	Alert
Temp		Temp >41° eller <35°	Temp >38,5°	Temp 35° – 38,5°

Vätska!

Orsaker till vätskebrist

- För litet vätskeintag
- Feber
- Magsjukdom
- Brännskada

Symptom

- Törst och huvudvärk
- Aggressivt beteende
- Uppträder apatiskt
- Påverkan av omdömet, risk för felaktiga beslut

Måttlig dehydrering = 5% av kroppsvikten = 2-4L *Symtom*: törst, torra slemhinnor, nedsatt vävnadsturgor, perifert kall, ev. stigande puls, minskad urinvätska

Grav dehydrering = 10% av kroppsvikten = 5-8L *Symtom*: ökad AF, kall perifert, snabb/tunn P, sjunkande BT, oliguri/anuri (Lite/ingen urin), medvetanderubbning

Normal vätskeförbrukning

Det normala dygnsbehovet av vätska är 30 ml/kg kroppsvikt vid "normala" förhållande

Vilket ger:

- 2,7 liter/dygn för en man på 90 kg
- 1,8 liter/dygn för en kvinna på 60 kg

På varmare breddgrader och vid sjukdom ökar dessa rekommendationer avsevärt.

Om möjligt beräkna vätskeförlusten och kompensera med dubbla mängden.

Värmeslag/Överhettning

Risker

- Varmt väder med temperaturer över 32 grader
- Luftfuktighet över 60%
- Fysisk aktivitet
- Övervikt
- Alkohol

Symptom på överhettning

- Högre kroppstemperatur
- Mörk urin
- Liten urinmängd
- Förstoppning
- Huvudvärk
- Förvirring
- Lågt blodtryck och/eller snabb puls
- Medvetslöshet

Behandling av överhettning

- Aktiv kylning
- Vila
- Dryck
 - Små mängder och ofta
 - Inte bara rent vatten
 - Socker/salt lösning

Magsjuka

- Socker/salt lösning teskedsvis och ofta för att kompensera vätske och elektrolyt bortfallet.
- Noga med handhygienen, tvätta och sprita händer ofta, gäller hela besättningen. För att minska smittspridningen
- Sprita toalettstol och ytor.
- Stoppande mediciner t.ex. Dimor© eller Imodium©

Socker/Salt lösning

1 liter vatten

½ tesked salt

2 matskedar socker

Brännskador

Vanliga orsaker till brännskada:

- Ytliga skador vid solning
- Delhudsskada vid skållning vid t.ex. matlagning
- Djup eller fullhudsskada vid t.ex. Brand

<u>Gammal beteckning</u>	<u>Ny beteckning</u>	<u>Läkningsförlopp</u>
Första gradens brännskada	Överhudsskada (ytlig)	Läker själv
Andra gradens brännskada	Ytlig delhudsbrännskada	Läker själv
Andra gradens brännskada	Djup delhudsbrännskada	Behöver ofta kirurgisk hjälp
Tredje gradens brännskada	Fullhudsskada	Behöver kirurgisk hjälp

Överhudsbrännskada

Vid ytliga brännskador har skadan endast drabbat överhuden, men det sker en viss inflammationsreaktion i läderhuden som syns i form av svullnad, rodnad och ömhet. Solbränna brukar vanligen vara av detta slag.

Behandling

- Ytliga brännskador behandlas med Burnshield© kylspray eller Tea tree olja.

Förebyggande

- Hög solskyddsfaktor
- Täckande klädsel
- Hatt
- Solglasögon

Delhudsbrännskada

En vanlig anledning till ytlig andra gradens brännskada är skållning på måttligt hett vatten. Vid dessa skador är läderhudens smärtnerver vanligen oskadade, vilket medför att de är ytterst smärtsamma.

Den mycket påtagliga smärta som observeras vid ytliga delhudsbrännskador är mindre framträdande på djupa delhudsskador.

Behandling

- Kyl skadan i minst 20 minuter med ljummet vatten, helst sötvatten.
- Ytliga brännskador behandlas med Burnshield© kylspray eller Tea tree olja.
- Peta inte hål på blåsorna, risk för infektioner.
 - Tecken på infektion

- Rodnad
- Svullnad
- Värmeökning
- Behandling
 - Antibiotika och feberbehandling
- Tänk på smärtlindring t.ex. Alvedon®
- Täckande förband över skadan.
- Tänk på vätskeintaget.
- Vid allvarliga brännskador sök läkarhjälp, Medical call

Förebyggande

- Kärlen fastsatta på spisen.
- Regnbyxor på vid matlagning
- En god kommunikation mellan rorsman och pentry, "Nu kommer det en stor våg....."

Fullhudsbrännskada

Vid fullhuds brännskada är hela läderhuden skadad, och dessutom ofta i varierande grad underliggande vävnad. Huden är vit, grå eller svart beroende på omständigheterna vid själva brännskadan och dessutom helt känslolös. Ibland går denna fullhudsbrännskada ner till muskulatur och/eller ben.

Behandling

- Skyddande förband
- Vätska
- Sök läkarhjälp, Medical call

Stukning

Vid stukning uppstår en uttänjning av ledband, detta leder till en blödning och sprickor i det skadade ligamentet som i sin tur leder till en konsistens ökning = svullnad

Symptom

- Svullnad
- Värmeökning
- Smärta

Behandling

- Kompressionsbehandling och om det går: kyla skadan 20-30 minuter.
- Viktigt för att:
 - Minska blödningen
 - Minska svullnaden
 - Minska smärtan
 - Underlätta läkningen
- Tejpa leden eller linda med stödförband. Behåll på några dygn för att sedan endast linda/tejpa dagtid i 1-3 veckor.
- Om möjligt högläge av skadan.
- Om möjligt vila av skadan 2-3 dagar.
- Om smärtan inte avtar, misstanke om fraktur och behandling av sådan.

Benbrott/Fraktur

Benbrott kan uppstå vid t.ex. fall olyckor eller man kommer i kläm mellan föremål

Sluten fraktur

Viktigt att tänka på:

- Det går inte alltid att se någon felställning
- Svullnad
- Oftast omöjligt att belasta benet
- Smärta, kan i vissa fall tillta efter en stund

Behandling

- Reponera ev. felställning (stor försiktighet)
- Immobilisera /Spjälka skadan. Ta vad du har, T.ex. Ferno Flex splint©, ett hårt rullat sjökort, lattor eller en paddel, bara fantasin sätter gränser.
- Immobiliseringen
 - Hjälper till med läkningen
 - Lindrar smärtan
 - Minskar risken för att förvärra skadan
- Kontrollera distalstatus (känsl nedanför skadan)
 - Varningstecken
 - PIRRNINGAR I TÅR ELLER FINGRAR = SKADA PÅ EN NERV.

- Missfärgning eller blånad = ingen eller dålig cirkulation distalt.
- Smärtlindra
- Sök läkarvård

Öppen fraktur

Med öppen fraktur menas att det gått hål på huden och benbitar sticker ut. Kan hända vid större trauma.

Viktigt att tänka på:

- Reponera aldrig!
- Täck med såret med rena kompresser och förband.
- Immobilisera med t.ex. SAM splint© eller annat stöd.
- Sök läkare eller Medical call

Hjärnskakning

- Fallolyckor
- Bommen i huvudet

Symptom på hjärnskakning

- Huvudvärk.
- Illamående och/eller kräkningar.
- Känslig mot ljud och ljus.
- Minnesluckor.
- Andningspåverkan.
- Trötthet eller medvetande bortfall.

Behandling

- VILA! sängläge
- OK att somna, men skall kunna gå att väcka. Kontrollera medvetandegrad och väckbarhet var 30, e minut.
- Om möjligt mörkt kring personen.
- Undvik mat och dryck till att börja med R/T illamående.
- Vid medvetslöshet:
 - Lägg i stabilt sidoläge (Framstupa sidoläge).
 - Lämna inte personen ensam om det går.
 - Medical call.

Allergiska tillstånd efter födo eller läkemedelsintag, insektsstick, ormbett etc.

Svår allergisk reaktion

Symptom

Snabbt uppträdande symptom med klåda, utslag, rödflammighet/svullnad i ansikte, luftvägar och eller kroppen i övrigt i kombination med andningssvårigheter och eller snabb svag puls, yrsel, illamående/buksmärtor

Behandling

Lägg ner personen, höj benen till högläge och ge omedelbart EpiPen (autoinjektor) i lårets utsida. Komplettera sedan med T. Betapred 16 st. och Clarityn/Tavegyl 1 st. Bricanylspray, vid påverkad luftväg. Sök därefter om möjligt medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn.

Lättare allergisk reaktion

Symptom

Klåda, utslag, rödflammighet/svullnad i ansikte och eller kroppen

Behandling

T. Betapred 4-16 st beroende på grad av reaktion, kan upprepas vid behov 3-4 gånger under 24 timmar. Om möjlig efter medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn. Komplettera med T. Clarityn/Tavegyl 1 st Bricanylspray, vid påverkad luftväg.

Infektioner

Allvarlig bukinfektion

Tavanic 500 mg x 1 i kombination med Spectramox 875 mg 1x2 i 10 dagar, barn under 16 år endast Spectramox 875 mg 1x2 i 10 dagar, om möjligt efter begäran om medical advice vid allvarlig buksmärtor. Mycket allvarlig tillstånd, snarast transport till sjukvårdsinrättning.

◦Urinvägsinfektion, Spectramox 875 mg 1x2 alt. Tavanic 500 mg x 1 i 3 dagar.

◦Hud/mjukdelsinfektion. Spectramox 875 mg x 2 i 7-10 dagar. Om vattenutlöst infektion, Tavanic 500 mg x 1 i 7-10 dagar.

◦Öron-näs-hals-lung infektion: Spectramox 875 mg x 2 i 7-10 dagar. Tavanic 500 mg x 1 i 10 dagar om lunginflammation med påverkat allmäntillstånd. Om möjlig efter medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn.

1. Amoxicillin/Clavulansyra 875/125mg (Spektramox) är oftast första hands alternativ

Vuxna och barn ≥ 40 kg, rekommenderade doser:

- standarddos: (för alla indikationer) 2 ggr/dag i 7-10 dgr

- högre dos (öron, bihålor, nedre luftvägsinf, urinvägsinf): 3 ggr/dag i 7-10 dgr

Spektramox är indicerat för behandling av nedanstående infektioner hos vuxna och barn

- Bihåleinflammation
- Urinvägsinfektion nedre och övre
- Djur bett
- Tandinfektion
- Skelett- och ledinfektioner
- Akut otitis media (mellanöra)
- Bronkit
- Lunginflammation

2. Levofloxacin 500mg är oftast andra hands alternativ (Amoxicillin har ej fungerat, förmodar resistent bakterier, påverkat allmäntillstånd)

Bihåleinflammation	500 mg x 1	10-14 dagar
Bronkit	500 mg x 1	7-10 dagar
Lunginflammation	500 mg x 1-2	7-14 dagar
Njurbäckeninfektion	500 mg x 1	7-10 dagar
Övre urinvägsinfektion	500 mg x 1	7-14 dagar
nedre urinvägsinfektion	250 mg x 1	3 dagar
Prostatit	500 mg x 1	28 dagar
Hud-mjukdelsinfektioner	500 mg x 1-2	7-14 dagar

3. Allvarlig bukinfektion: misstanke om blindtarmsinfektion tex

Levofloxacin 500 mg x 1 + Spectramox 875 mg 1x2 i 10 dagar + Flagyl 400mgx2

Mycket allvarlig tillstånd, snarast transport till sjukvårdsinrättning, begär medical advice

◦Ögoninfektioner. Chloromycetin: 2 droppar x 3 i 2 dagar.

◦Svampinfektion. Vagitorium Pevaryl x1 i 3 dagar.

Skeppsapoteket

Nu mera är skeppsapoteket utlokaliserat till Mölnlycke och har Tel. 031 424964.

Som privat person är det svårt att handla från dem eftersom de bara jobbar mot företag med fakturerings adress. De har inget färdigt paket som de säljer utan plockar ihop de som kunden vill ha. Receptbelagd medicin kräver en rekvisition från läkare för att de skall kunna levereras. Alternativet är att be sin läkare att skriva ut recept och själv hämta ut det på ett vanligt apotek.

Förslag till Skeppsapotek (Ships Pharmacy) "s/y Doris"

Antibiotika

Tabl Heracillin 750 mg 30 st. 1 x 3 sår/ varig infektion

Tabl Selexid 200 mg 14 st. 1 x 2 blåskatarr

Tabl Ciproxin 500 mg 80 st. 1 x 2 svårare urinvägsinfektion, diarré >3d med intorkning

Tabl Ciproxin 500 mg 1,5 x 3 svåra bukinfektioner tills med Flagyl

Tabl Flagyl 400 mg 30 st. 1 x 3 bukinfektioner tills med Ciproxin

Tabl Spektramox 875 mg..... 90 st. Se ordination tidigare i dokumentet.

Levofloxacin 500 mg 90 st. Se ordination tidigare i dokumentet.

Smärtstillande

Tabl Alvedon 500 mg 100 st. 1–2 tbl x 3–4 smärtstillande, lättare

Eller

Tabl Panodil 500 mg 100 st. 1–2 tbl x 3–4 smärtstillande, lättare
Tabl Ipren/Ibuprofen 400 mg 30 st. 1 x 1–3 smärtstillande, lättare
Brustabletter Treo 500 mg/50 mg 20 st. 1–2 x 1-3 smärtstillande, lättare
Tabl Voltaren 50 mg 50 st. 1 x 2-3 mot smärtor i rörelseapparaten- och gallsten
Salva Voltaren 11.6 mg/g lokal smärtlindring utvärtes.
Salva Xylocain 5 % 10g 2 st. Vb insektsbett

Hud

EMLA plåster 4 st. lokalbedövande, smärtstillande
Fucidinsalva 2 % 15 g lokala variga infektioner
Hydrocortison kräm 1 % 50 g svag kortisonkräm, irritation, bett
Betnovat kräm 0,1 % 15 g stark kortisonkräm, svåra eksem, bett

Allergi

Tabl Rinexin 50 mg..... 30 st 1 x 2 allergi, nästäppa, snuva
Tabl Tavegil 1 mg6 60 st 1 x 1-3 allergiska besvär
Tabl Betapred 0,5 mg 60 st 16 tbl. vb akuta allergiska reaktioner
Turbuhaler Bricanyl, 0,5 mg/dos 1st vb akuta allergiska andningsbesvär; astma
Turbuhaler Bricanyl 0,25 mg/dos 1st vb akuta allergiska andningsbesvär barn, astma
Autoinjektor Epipen 0,3 mg2 St anafylaktisk chock vuxen
Autoinjektor Epipen 0,15 mg.....2 st anafylaktisk chock barn

Mage

Tabl Dimor 2 mg 130 st 1 x 1-3 diarré
Tuggtabl Link 24 st 1 vb magkatarr
Tabl Dulcolax 30 st 1-2 på kvällen vid förstoppning
Omeprazol.....40 st 1 vb magkatarr

Sjösjuka/illamående

Tabl Postafen 25 mg 100 st 1 x 1-3 rörelsesjuka, illamående

Stolpiller Torecan 6,5 mg 20 st 1 vb mot illamående, kräkning

Plåster Scopoderm..... 20 st. 1 mg/72 tim. mot rörelsesjuka

Marzine.....Finns i Danmark

Öron/ögon

Revaxör vaxpropp

Ögonsalva Chloromycetin, 1 % 4g vb ögoninflammation

Nässpray Otrivin, 1 mg/ml 10 ml 1 x 3 snuva

Otrivin, comp 10 ml 1 x 3 snuva

Hostdämpande/slemlösande

Sirap Cocillana-Etyfin 250 ml 10 ml x 3 hosta, slem

Mollipect 500 ml 15 ml x 3-4 hosta, luftrörsvidgande

Gyn/anal

Vagitorium Pevaryl 50 mg 15 st 1 vag dagl svampinfektion

Scheriproct salva 30 g anal klåda, smärta

Malariaprofylax

Tabl Malarone 24 st 1 x 1 enl. ordination

Narkotiska medel

Smärtstillande (Analgesic)

Tabl Morfin 10 mg 25 st 1 x max 3-4 smärtstillande, stark

Tabl Citodon 200 st 1-2 x 3-4 smärtstillande, medelstark

Lugnande (Sedatives)

Tabl Stesolid 5 mg 50 st 1 x 1-3 lugnande, avslappnande

Tabl Imovane 5 mg 30 st 1 till natten Insomning

Inj Xylocain 10 mg/ml 10 ml x 2 st enl. ord för lokalbedövning av såryta

Förslag på Sjukvårds utrustning

Sjukvårdsväska.

Låda för receptbelagda läkemedel.

Låda för receptfria läkemedel och förbandsmaterial

Uppdelning av sjukvårdsmaterial och tanken bakom detta och innehåll:

Box 1: Sjukvårdsväska. Mobil utrustning, ex. Watskis stora sjukvårdsväska.

- Material att hantera hjärt-lungräddning, små och stora sår, frakturer, brännskador, suturmateriel/Steristrip tape, förbandsmaterial och stabiliseringsmaterial.

Box 2: Låda för receptbelagda läkemedel/lager.

- Smärtstillande, Citodon, Morfin.
- Infektioner, Tavaric, Spectramox, Azithromax, Chloromycetin.
- Allergi, EpiPen, Betapred, Clarityn, Bricanyl.
- Förgiftning, aktivt kol.
- Diarre, Immodium.
- Förstoppning, Dulcolax.

Box 3: Låda för receptfria läkemedel och förbandsmaterial.

- Smärtstillande, Panodil, Voltaren, Emla.
- Läkemedel för hud/ögonirritationer, Betnovat, Hydrocortison, Terracortril.
- Sårrengöring (klorhexidinlösning) sår/ögonspolning koksalt, Klorhexedin, Alsol, ögonkopp.
- Hudvård, solskydd/block, cortisonkräm.
- Sjösjuka, Scopoderm, Postafen, (alt. Amosyt, Lergigan, Bonine, Stugeron, Phenergan).

Klinisk undersökning och luftväg

	Antal
Blodtrycksmanschett	1
Handskar – sterila	8 1/2
Pulsoxiometer	1
Mask/pocketmask	1
Febertermometer	1
Tops	1 ask

Bandage och sutureringsutrustning

Elastisk linda	10x200 cm	2
Elastisk gasbinda	8x200	2
Dauerlinda	10x200 cm	1
Kirurgtape	Rulle	4
Transparent förband Tegaderm	7x8,5 cm	5
Sterila kompresser	7x7 cm	10
Sterila kompresser	10x10 cm	10
Sterila kompresser våta förband Mepitel©	10x10 cm	5
Mepilex© förband	10x10 cm	1
Fixoförband ViTri	10x100 cm	2
Steristrip	6 x 75 mm, 3 st	5
Steristrip	12 x 100 mm, 3 st	5
Nacl spolvätska	10 eller 20 ml	10
Hud stapler/Agraff stapler		1
Plåster, blandade storlekar		

Diverse

Ögonskölj kopp		1
Tops	Förp.	1
Splintar/frakturstabilisering/fingerförband	Olika storlekar	
Nobecutan sårplåsterspray		1
Engångssprutor och kanyler	1,2,5,10 ml	5 av varje
Burnsheild© eller Teatree salva		1

Instrument

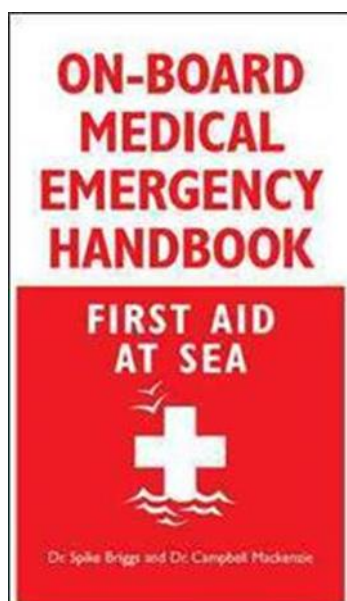
Pincett		2
Sax		2
Skalpell eller blad		2
Rakhyvel	engångs	3

Sjukvårsliteratur

Förslag på böcker:



First aid at sea ISBN 9781408157039



On-Board Medical Emergency Handbook ISBN 9780071548571



Hälso- och sjukvård ombord : en handbok för sjukvårdande befäl ISBN 9789172235410

Vid akuta sjukdomar eller olycksfall på fartyg, där det inte finns någon läkare eller sjuksköterska anställd, måste besättningen själva kunna ge vård med den kunskap och utrustning som finns ombord. Tele Medical, som finns runt om i världen, kan hjälpa till med rådgivning av en legitimerad läkare, var än fartyget befinner sig. Den medicinska rådgivningen kan ske vid vilken tid som helst på dygnet.

Sjukvårdare till sjöss är en i besättningen, oftast andre styrman, med ett giltigt Medical Care certifikat. Denne har till uppgift att vara läkarens förlängda arm. Sjukvårdaren ska vid minsta tveksamhet kontakta Tele Medical för rådgivning. All läkarkonsultation med Tele Medical ska ske via JRCC, Joint Rescue Co-ordination Centre, som fungerar som en larmcentral vid olycks- och sjukdomsfall till sjöss.



Första hjälpen ombord ISBN 9789172234987

Första hjälpen ombord är en hand- och kursbok i akut omhändertagande vid olycksfall och grundläggande sjukvård, särskilt framtagen med utgångspunkt från de speciella förhållanden som råder ombord på fartyg. Boken är anpassad för att fungera som kursbok på utbildningar till certifikatet Medical First Aid.



Första hjälpen ombord : snabba råd vid olyckor och sjukdomar till sjöss ISBN 9789197660372

Till sjöss kan du inte bara ringa efter ambulans och vänta på hjälp, du måste agera snabbt eftersom det kan dröja timmar-eller till och med dagar-innan hjälpen når dig.Första hjälpen ombord kan rädda liv och har en given plats ombord.

Boken vänder sig till första hjälpen-nybörjare och är tänkt att användas när olyckan eller sjukdomen inträffar. Alla kapitel är enkla att överblicka. Språket är kortfattat och enkelt, och i utvalda situationer visar fotografier precis hur du skall göra. Kan du bara läsa, kan du också hjälpa den drabbade. Med bokens handfasta råd får du kontroll över situationen, kan stabilisera den skadades tillstånd och ge lämplig hjälp ute till sjöss.