

Førstehjælpens hovedpunkter

- **Skab sikkerhed** (For dig selv, skadelidte og omgivelserne. Stop og begræns ulykken).
- **Vurder personen** (Tjek bevidsthedstilstanden. "Tal-Riv-Rusk").
- **Tilkald hjælp** (Ring 112 og følg fagpersonens anvisninger).
- **Giv førstehjælp** (F.eks. hjerte-lungeredning, hjertestarter, skab ro og tryghed osv.).



Krav

- Arbejdsgiver er forpligtet til at instruere sine medarbejdere, så de ved et uheld eller en ulykke - fysisk eller psykisk - til enhver tid kan agere og informere korrekt i forhold til en skadelidt.
- Dette vil typisk bestå af en beredskabsplan, tydeligt placeret information på arbejdspladsen samt regelmæssig træning af medarbejderne heri.

Der er i Danmark:

- Ingen lovmæssige krav til at have uddannede førstehjælpere på arbejdspladserne.
- Ingen forpligtigelse hos arbejdsgiverne til at uddanne sine medarbejdere som førstehjælpere.

Gode råd

- Arbejdsgivere kan med fordel fastlægge egne retningslinjer for førstehjælpere, og det er relevant at følge en række anbefalinger.
- I Danmark udstikkes officielle retningslinjer af Dansk Førstehjælpsråd, som er en paraplyorganisation, der udfærdiger retningslinjer, uddannelser og materialer på førstehjælpsområdet.
- Dansk Førstehjælpsråd angiver 2 basisuddannelser med relevans for mejeriindustrien: Førstehjælp ved hjertestop (4 timer) og Førstehjælp ved ulykker (2 timer).
- Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at førstehjælperne gennemfører opdateringsuddannelser med maksimalt 2 års interval.
- Det anbefales at have korte, regelmæssige genopfriskninger som et supplement til de anbefalede uddannelser og beredskabsøvelser. Dette sikrer, at lokale og specifikke forhold forbliver friske i medarbejdernes hukommelse.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at hjertestartere fortrinsvis opsættes i hjertestarterskabe udendørs i det offentlige rum, så de er tilgængelige døgnet rundt. Hjertestartere kan med stor fordel registreres i TrygFonden, så de bliver vist på landkortet på hjemmesiden hjertestarter.dk og også er synlig for alarmcentralen 112.
- Sørg for, at der altid er uddannet personale til stede på arbejdspladsen, og at medarbejderne ved, hvem de uddannede førstehjælpere er.
- Egne retningslinjer kan bl.a. omfatte: modtagelse af ambulance/redning og anvendelse af synlighedstøj, håndtering af hjerteløbere, træning i kommunikation i støjfyldte områder, debriefing, psykologisk krisehjælp til førstehjælpere, tilskuerer samt retningslinjer for alenearbejde mv.
- Søg professionel rådgivning for hurtig og effektiv hjælp ved kemiske uheld og forgiftningsuheld. Kontakt giftlinjen via [Bispebjerg Hospitals hjemmeside](http://BispebjergHospitals.dk) eller ring på telefon 82 12 12 12.

Referencer

- BFA Jord til Bord, Mejeriindustriens Faktaark om [Psykisk kriseplan \(beredskab\)](#) og [Alenearbejde](#)
- [Dansk Førstehjælpsråd](#) og Giftlinjen på [Bispebjerg Hospitals hjemmeside](#)
- TrygFondens hjemmeside hjertestarter.dk.