



ZONENS
FØRSTE HJÆLP

Sygdom · Ulykke · Katastrofe



VED OVERLÆGE OVE NIELSEN

Vigtige Telefonnumre og Adresser:

Telefon:

Læge: _____

Tandlæge: _____

Sygekasse: _____

Apotek: _____

» : _____

Brandvæsen: _____

Politi (komm. Vagtværn): _____

Lokal Vagtværn: _____

Sand kan hentes: _____

Vand » » : _____

Ved Alarmering af Zone-Redningskorpset:
Forlang blot i Telefonen: **ZONE-REDNINGSKORPSET**

Nat-Lægevagt

kan i de større Byer kaldes i Telefonen.

I København **Tandlægevagten**, Vester Voldgade 87,
åben: Hverdage Kl. 21 — 24, Søndage Kl. 9 — 12.

Zone-Redningskorpset, København, kaldes:

Ved særlige Henvendelser (Alarmering se dog
ovenfor) Central 9424 - 9429 - 9430.

•Henvendelser ang. Abonnementsforhold• C. 14804 - 14824.

FØRSTE HJÆLP

KUNSTIGT AANEDRÆT

KATASTROFESITUATIONER



1946

Notater:

Denne Bog tilhører:

Forord

til »Første Hjælp« revideret 1945.

Zone-Redningskorpset har tidligere udsendt en lille »Første Hjælp«, udelukkende beregnet til vore Abonnenters Forbindingskasser. I en Tid, hvor store Katastrofer kan indtræffe, er det imidlertid vigtigt, at saa mange som muligt er godt inde i, ikke alene almindelig »Første Hjælp«, men ogsaa de Forholdsregler, der kan tages mod Brand, Vandmangel o.s.v.

Under velvillig Redaktion af Overlæge Ove Nielsen er i denne Bog derfor Afsnittet »Første Hjælp« revideret og væsentlig udvidet; det samme gælder Afsnittet »Kunstigt Aandedræt«, der fremtræder revideret af Docent Holstein-Rathlou i Overensstemmelse med den sidste Affattelse, som H.N.-Komitéen, hvis Formand er Overlæge P. Guildal, har givet dette Emne. Endelig er tilføjet et helt nyt Afsnit: »Forhold under Katastrofe-Situationer«, redigeret paa Grundlag af de sidste officielle Brochurer og faglige Tidsskrifter.

Det bør understreges, at denne Bog ikke gør Fordring paa at kunne erstatte de eksisterende større men ogsaa væsentlig dyrere Bøger til Uddannelse af egentlige Samariter. Men den giver korte og letfattelige Anvisninger paa, hvad der skal gøres i de almindeligste (og fleste) af de Tilfælde, der omhandles i disse Bøger, og tillige i en Række af de Situationer, der kan opstaa under Katastrofer.

Husk, at det er vigtigt at behandle ethvert

nok saa lille Saar paa den rette Maade; i modsat Fald viser det sig ofte, at f. Eks. en tilsyneladende uskyldig Rift kan afstedkomme Betændelse eller Blodforgiftning, der ikke sjældent har alvorlige Komplikationer, ja selv Døden, til Følge. Husk dog ogsaa, at selvom De kan denne Bogs Indhold, er De hverken Læge eller Samarit. Husk tillige, at under **normale** Forhold møder Ambulancerne i Danmark hurtigt og med uddannet Mandskab. I saa Fald indskrænker Deres Opgave sig oftest til at behandle Patienten saa varsomt som muligt.

Men i en Række Tilfælde, f. Eks. ved stærke Blødninger og hvor der skal anvendes kunstigt Aandedræt, kan det alligevel blive af **livsvigtig Betydning, at De griber hurtigt og rigtigt ind**; og det kan desuden komme dertil, at baade Læger og Ambulancer, Brandmandskab o. s. v. faar vanskeligt ved at naa frem. Sæt Dem derfor grundigt ind i, ikke alene hvad der skal gøres i Tilfælde af Uheld i Hjem eller paa Værksted, **men ogsaa i de Tilfælde, under Katastrofe-Situationer, hvor meget, baade naar det gælder Hjem og Samfund, kan komme til at afhænge af Deres Indsats.**

»Første Hjælp« er først og fremmest tiltænkt vore Abonnenter. Men, da som nævnt **Enhver** i Virkeligheden bør være i Besiddelse af en saadan Vejledning, har vi tillige aabnet den øvrige Befolkning Adgang til, saa langt det til Raadighed staaende Papir strækker, at købe denne Bog, som i den Anledning er trykt i et Særøplag, til en Sørgis.

ZONE-REDNINGSKORPSET

Gruppefortegnelse.

	Side		Side
<u>Saar:</u>	7	<u>Fremmedlegemer:</u>	17
I. Forbindskasse		I. I Øjet	
II. Supplement		II. I Øret eller Næse	
<u>Saarbehandling:</u>	9	III. I Halsen eller Struben	
I. Smaa Saar		IV. I Mavesækken	
II. Store Saar		<u>Insektstik:</u>	18
III. Skudsaar		Bi-, Hvepse-, Gedehamstetik, - Myggestik	
<u>Forbinding:</u>	10	<u>Hugormebid</u>	18
I. Mindre Saar		<u>Forvridning og Forstuvning:</u>	19
II. Større Saar, Militær-Forbinding		I. Forvridning	
<u>Betændte Saar:</u>	11	II. Forstuvning	
I. Betændelse		<u>Knoglebrud:</u>	19
II. Buldne Fingre		I. Simpelt Brud	
<u>Blødninger:</u>	11	II. Aabent Brud	
I. Haarkarnetblødning.		III. Brud paa Kraniet	
II. Blodaareblødning		IV. Ribbensbrud	
III. Pulaareblødning		V. Nøglebensbrud	
IV. Næseblod		VI. Hvirvelsøjlen el. Bækkenet	
V. Tandblødning		<u>Bevidstløshed:</u>	21
VI. Blodspytning		Aarsag og Behandling	
VII. Blodbrækning		<u>Apopleksi</u>	22
VIII. Tarmblødning		<u>Skindød</u>	22
<u>Forbrænding:</u>	15		
I. Brandsaar			
II. Skoldning			
III. Ætsninger			
<u>Forfrysninger:</u>	16		
I. Lokalforfrysning			
II. Almen Forfrysning			

	Side		Side
<u>Kvælning</u>	22	<u>Omslag:</u>	31
I. Noget galt i Hal-		I. Varme Omslag	
II. Hængning		II. Kolde Omslag	
III. Drukning			
IV. Jordskred		<u>Det trekantede Tørklæ-</u>	
		<u>de</u>	31
<u>Forgiftning:</u>	23	<u>Dødstegn</u>	32
I. Gasarter og			
II. Indtagelse af Gift		<u>Kunstigt Aandedræt:</u>	35
III. Stærke Syrer		Holger Nielsen-Metoden.	
IV. Alkalier			
V. Bedøvende Gifte		<u>Redning af Druknende</u>	42
VI. Nikotin			
VII. Tetraklorkulstof		<u>Pejling ved Drukne-</u>	
		<u>ulykker</u>	43
<u>Ulykkestilfælde ved</u>		<u>Forhold under</u>	
<u>Elektricitet:</u>	25	<u>Katastrofe-Situationer:</u>	
I. Højspænding			
II. Lavspænding		<u>Vand- og Toiletforhold:</u>	44
<u>Chok</u>	26	I. Opbevaring af	
		Vand	
<u>Transport</u>	26	II. Toiletforhold	
<u>Pludselige Sygdoms-</u>			
<u>tilfælde:</u>	28	<u>Brand:</u>	45
I. Underlivssmerter		I. Brandsluknings-	
II. Hedeslag		materiel	
III. Solstik		II. Beboernes Pligter	
IV. Kramper		III. Udrensning og	
V. Indeklemt Brok		Evakuering	
VI. Pludselig Fødsel		IV. Slukning af Fos-	
VII. Sindsygdøm		forbrandbomber	
<u>Temperaturmaaling</u>	30	<u>Husk</u>	48

Alfabetisk Emne-Register findes bagerst i Bogen.

FØRSTE HJÆLP

for

Hjem, Kontor og Værksted.

○ og △ i Marginen angiver, at det i Teksten med *
mærkede findes i henholdsvis Forbindskassen og
dennes Supplement, Side 7 og 8.

Saar.

Et Saar vil altid bløde, men hvis kun de allerfineste Aarer er overskaaret, vil der hurtigt dannes en Blodskorpe, saaledes at Blødningen standser af sig selv. Større Saar, der enten kan være Blodaareblødning eller Puls-aareblødning, kræver derimod en særlig Behandling.

Naar Legemets Hud beskadiges ved et Saar, skabes der herved Adgang for Bakterier. De indføres i Saaret dels ved Smuds og Støv, dels fra Patientens egen Hud og hans Tøj, dels ved Berøring med andre Mennesker. En saadan Infektion, der opstaar gennem et Saar, kan forhale den syges Helbredelse, ja kan endda bevirke, at han ikke overlever Ulykkestilfældet.

Saarbehandlingen maa derfor gaa ud paa at fjerne eller dræbe de Bakterier, der er kommet ind i Saaret, samt ved at dække Saaret med passende Midler hindre, at nye Bakterier trænger ind. Alt, hvad der kommer i Berøring med Saaret under Behandlingen, maa derfor være sterilt (bakteriefrit).

I. FORBINDSKASSEN, der gratis leveres og paafyldes i Zonens Abonnement, indeholder normalt:

- 1 Militærforbindingspakke (steril)
- 2 Gazebind 8 cm (steril)
- 2 Gazebind 4 cm (steril)

1 Pk. Vat, vandsugende (steril)
 1 Pk. Vat, vandskyende (steril)
 Gazekompresser (steril)
 Hansa-Plast til Hurtigforbinding
 Kautchukplaster til Fastgørelse af Forbinding etc.
 Jodspiritus i Stænkeflaske til Saarbehandling.
 Kloramin-Vaselin til Saar, Brandsaar, Skoldninger etc.
 Pincet til Udtagning af Splinter etc.
 1 Træpind til Brug ved Krampe og Knebelpres.
 Slynge el. trek. Tørklæde til Standsning af Pulsaareblødninger m. m.
 Kamferdraaber — Sukker
 Første Hjælps Bog
 Mappe til Opbevaring af Recepter m. m.

II. Foruden alm. Pulvere og Medicin anbefales som **SUPPLEMENT** til Forbindskassen følgende, der faas paa Apoteket uden Recept:

TIL SAARBEHANDLING (Side 9):

1 Fl. 50 g Brintoverilte 3 %.
 10 Stk. Kloramintabletter med en tom f. Eks. 200 gr.
 Flaske til at opløse dem i: ½ Tablet (1 gr) til 200 gr
 Vand. Opløsningen taber sig noget efter ca. 14 Dage.
 Desinfektion af Drikkevand se Side 44.

TIL BRUG VED FORGIFTNINGSTILFÆLDE (Side 25):

15 g brændt Magnesia (Magn. oxyd). 1 Spskf. = 1,5 g.
 30 g medicinsk Kul (Carb. med.), granuleret eller pulveriseret. 1 Spskf. = 3 g.
 45 g Engelsk Salt (Magn. sulfas. sic.). 1 Spskf. = 10 g.

Til OMSLAG (se Side 31):

1 Pk. Mosetig Battist (Voksdug, Gutaperkapapir, el. lign.). Ca. 200 g.
 1 Pk. Raavat, 250 g (uldent Stykke el. lign.).

ENDELIG

1 Trekantet Tørklæde m. Sikkerhedsnaale (Se Side 31). Fremstil det selv.
 1 lille Fl. Salmiakspiritus til Insektstik, Hugormebid og ved Besvimelser (Se Side 18 og 21).
 1 Læge-Termometer. (Se Side 30).

Ovennævnte Sager bør opbevares samlet paa et tørt og for enhver Voksen let tilgængeligt Sted. Indholdet maa kun benyttes til Nødhjælp. Forbrug af Beholdningen maa erstattes straks.

Saarbehandling.

ALMINDELIGE REGLER

Forbind ikke med Jodspiritus.

Brug aldrig Karbolvand.

Fjern aldrig den Skorpe, Blodet har dannet over Saaret.

Ved forurenede Saar, Skudsaar og større Saar:

Sørg hurtigst muligt for Lægehjælp. (Ved Forurening skal Lægen ofte give Serum mod Stivkrampe). Forurening ved Jord o. lign. afvaskes i lettere Tilfælde med Sæbevand, ellers forholdes som ved »II. Store Saar. B.«.

MINDRE HUDAFSKRABNINGER

OG OVERFLADISKE RIFTER

behandles med lidt Jodspiritus *. Eventuelt paasmøres Saaret lidt Kloraminvaselin. *. Beskyt det mod Snavs. Kun saadanne Saar maa man selv færdigbehandle.

ANDRE SAAR

FØR BEHANDLINGEN (for den hjælpende Person):

1. Skrub Hænder og Negle med Børste og Sæbe og varmt Vand. Fedt eller Olie fjernes med Benzin (Brandfare!).
2. Skyl Hænderne i et nyt Hold varmt Vand.
3. Gnid Hænderne ind i Badesprit eller Brændevin.

SELVE BEHANDLINGEN:

1. Rør ikke ved Saaret med Fingrene.
2. Rør aldrig ved den Side af Vat, Gaze, Kompres el. lign., som skal i Berøring med selve Saaret.

I. SMAA SAAR:

Behandles med lidt Jodspiritus *. Eventuelt paasmøres lidt Kloraminvaselin *.

Derefter forbindes Saaret med nogle Omgange af et sterilt Gazebind * eller et Stykke Hansaplast * paalægges. Søg Læge.

II. STORE SAAR (stærke Blødninger Side 11):

- A Er Saaret rent, anlægges straks en steril Forbinding * uden forudgaaende Vask eller Desinfektion.
- B Er Saaret forurenet med Jord el. lign., overskylls det med store Mængder Vand, kogt i 5 Min., og derefter

- △ afkølet, eller først med Brintoverilte 3% * og derefter med
- △ Kloraminopløsning * (3 Tabletter i ca. 1 Liter Vand).

Fremmede Legemer, der sidder fast i Saaret, kan fjernes med en Pincet *, der er trukket tre Gange gennem en Flamme. (Store Splinter, Knivstumper o. l. maa kun fjernes af en Læge, da der kan fremkomme stærke Blødninger).

- Jod-Desinfektion af selve Læsionen maa ikke foretages, men Saarets Omgivelser pensles med Jodspiritus *, hvorefter forbindes med steril Forbinding *.

Der advares imod overdreven Brug af Jod, hvorved der kan opstaa en Forbrænding af Huden. Saaret eller dets Omgivelser maa aldrig blive sortbrune.

III. SKUDSAAR. Skudsaares Farlighed er betinget af den Retning, som Projektilen tager i Legemet, d. v. s. om store Blodaarer, Underlivsorganer eller lign. er ramt.

Skudsaar maa ikke vaskes.

- Dryp et Par Draaber Jodspiritus * i Saaret, alt efter dettes Størrelse, og anlæg en Forbinding *.

Forbinding.

Drejer det sig om en Arm eller et Ben, saa løft det paagældende Lem i Vejret; allerede herved vil Blødningen aftage en Del — ofte endog standse fuldstændig.

- I. Mindre Saar forbindes (forinden paasmøres Saaret evt. Kloraminvaselin *) med Hansaplast * el. nogle Omgange steril Gaze * el. et steril Gazekompres *, fastgjort med nogle Omgange Gaze el. Strimler Kautschukplaster * (Forbinds-Hæfteplaster).

- II. Større Saar forbindes nemmest med Militærforbinding *.

Brugsanvisning: Fjern Omslagspapiret. Tag med begge Hånders Tommel- og Pegefinger om de Papirstrimler, som stikker ud af Forbindingen. Skil selve Vattet ad uden at berøre andet end Strimlerne. Læg Forbindingen paa, saaledes at det i Vattet siddende bakteriefri Gazekompres kommer til at dække selve Saaret. Fastgør Forbindingen ved Hjælp af det i Pakken liggende Gazebind.

- I Mangel af steril Forbinding kan rene helst gennemkogte Lærredsklude, nyvaskede Lømmetørklæder o. l. bruges, men maa snarest erstattes med en steril Forbinding *. En større Forbinding bør altid kontrolleres af en Læge.

Bemærk: Paa saadanne Steder af Legemet, hvor Gaze-

bindet ikke lader sig fastgøre betryggende, kan Forbindingen fastholdes af krydsede Strimler af Forbinds-Hæfteplaster *. Plastrer, som aldrig maa anbringes direkte paa Saaret, kan aftages med Benzin (Brandfare!).

Betændte Saar.

I. BETÆNDELSE viser sig først efter een eller flere Dages Forløb ved Hævelse, Varme, Ømhed og gul Materie eller en tynd, blakket Vædske. Samtidig hamrer Saaret i Takt med Puls, og der er ofte Temperaturforhøjelse og Smerter. — Der kan desuden vise sig røde Striber op ad Arm eller Ben, samt Hævelse i Armhule el. Lyske. Dette kaldes fejlagtig: »Blodforgiftning«.

Et varmt Sæbebad og et Omslag kan lindre Smerterne. Men andet maa der ikke gøres. Derimod skal Patienten hurtigst muligt under Lægebehandling.

II. »BULNE FINGRE« fremkommer ofte efter Smaasaar, Rifter o. lign. og kan ende med stive, forkrøblede Fingre el. Forgiftning. De behandles som ovenfor angivet.

Derfor bør man behandle ethvert nok saa lille Saar paa Fingrene. — Og med en bullen Finger bør man straks gaa til Læge.

Blødninger.

Stærke Blødninger skal straks standses. Kald Læge.

I. HAARKARNETBLØDNINGER: I Reglen store Hudafskrabninger (Blodet pibler jævnt frem over hele Saarfladen).

Et flere Gange sammenfoldet Stykke sterilt Gaze * trykkes fast imod Saaret, og der anlægges en stram Forbinding.

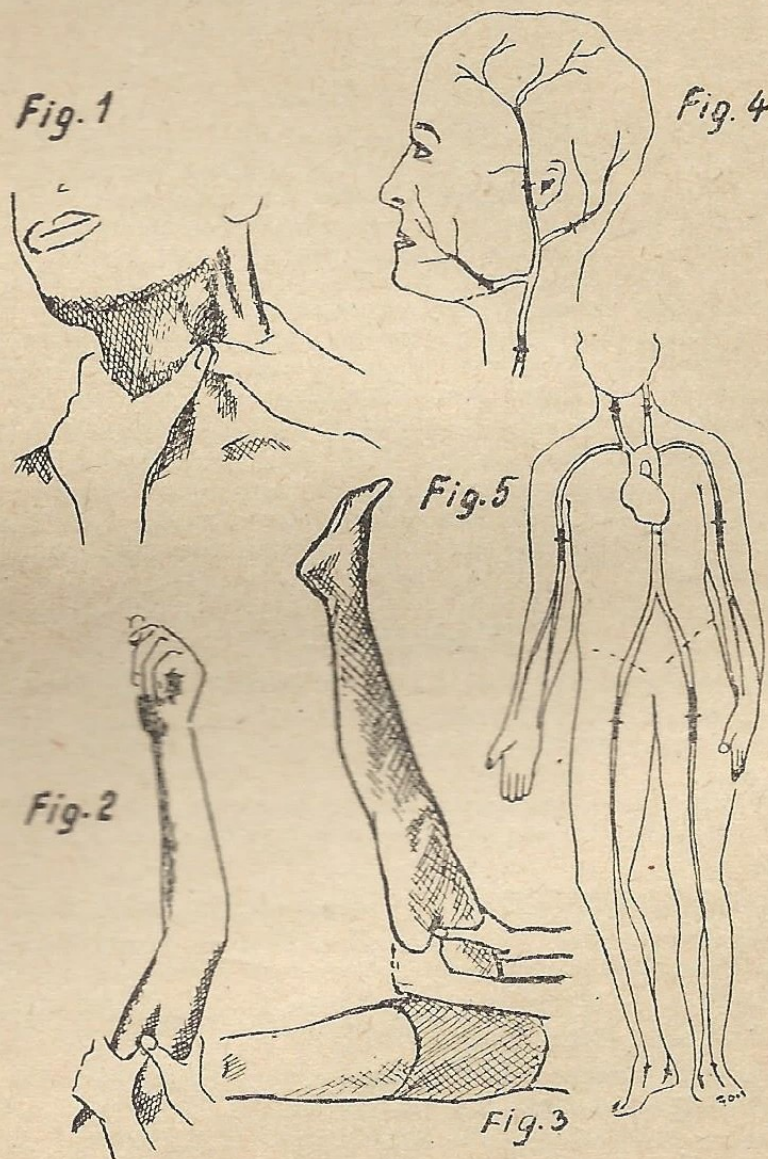
II. BLODAAREBLØDNING (jævntflydende, mørkt Blod)

Blodaarerne, der ses lige under Huden, fører Blodet mod Hjertet.

1. Løft og hold stadig den blødende Legemsdel højt (Arm, Ben lige i Vejret).
2. Fjern alt strammende (Strømpebaand e. l.) ovenfor Saaret, altsaa nærmest Hjertet.
3. Anlæg Forbinding * (se Side 10).

III. PULSAAREBLØDNING (stødvis sprøjtende, lyst Blod).

Standning af Pulsaareblødninger.



Fingerpres er anstrengende — gør straks klar til Knebelpres!

Pulsaarerne fører Blodet fra Hjertet ud i Legemet.

1. Løft og hold stadig den blødende Legemsdel højt.
2. Blot hurtigt Saaret (klip eventuelt Tøjet op i Sømmen).
3. Stands Blødningen (se nedenfor).
4. Anlæg stram Forbinding * (se Side 10).

Blødningen kan standses saaledes:

AAREPRES: Føl efter Pulsens Banken og pres ved Hjælp af Tommelfingeren den store Pulsaare, som forsyner den paagældende Legemsdel med Blod, stærkt sammen (ind mod en Knogle) mellem Saar og Hjerter.

For de forskellige Legemsdeles Vedkommende udføres Aarepreset paa følgende Steder.

Pres I TINDINGEN: Lige foran Øret, en Fingerbredde over Øreindgangen. (Fig. 4)

PAA HALSEN: Haardt ind mellem Halsmusklerne og Strubehovedet, ind mod Halshvirvlerne. (Fig. 1).

I ARMHULEN: Opad mod øverste Del af Overarmsbenet

PAA OVERARMEN: Paa Indersiden af Overarmen bag den store Armmuskel, ind mod Overarmsbenet (Fig. 2).

PAA LAARET: Paa Indersiden af Laaret, en Haandsbredde fra Lyskebøjningen, ind mod Laarbenet (Fig. 3).

Paa Fig. 4 og 5 er de store Pulsaarer indtegnet, og Krydsene paa disse viser de Steder, hvor Aarepreset skal udføres.

Standning af Pulsaareblødning med Omsnøring.

Ved Pulsaareblødninger paa Arm eller Ben kan man sammenklemme Pulsaaren ved det saakaldte *Knebelpres* (se Fig. 6), et uelastisk Bind f. Eks. en Slynge, lavet af et trekantet Tørklæde * (se Side 31). Et Uldbånd, et Skjortærme, et Stykke af et Haandklæde o. lign. kan ogsaa benyttes. Fremgangsmaaden er følgende: 1) Armen eller Benet løftes i lodret Stilling, 2) Bindet lægges mellem det blødende Sted og Hjertet paa det mest kødfulde Sted. Først lægges en Omgang, temmelig stramt, den næste Om-

- gang skal derimod være løs, saa der dannes en Løkke, naar dens løse Ender er sammenbundet. Med en Pind * eller Stok (Grydeske, Gren, Portnøgle) snøres nu Bindet sammen, til Blødningen lige netop ophører. 3) Med en Strimmel Gaze * eller andet Stof fastgøres Stokken, saa den ikke kan dreje sig tilbage igen. 4) Efter Anlæggelse af en saadan Omsnøring mærker man sig Klokkeslettet til Oplysning for Lægen. Pas paa, at Omsnøringen ikke løsner sig under Transporten.

(Gasslanger, Seler etc. kan anvendes, men er en daarlig Hjælp; de skærer sig ind i Bløddelene, giver stærke Smerter og beskadiger let Nerver og Blodaarer.)

Omsnøringer, der ligger mere end højst to Timer, kan fremkalde Muskel- og Nervebeskadigelser neden for Omsnøringsstedet med varig Lammelse.

- Blødning fra Fingrenes Pulsaarer standser ofte ved Anlæggelse af en Forbinding * paa Saaret, idet Haanden holdes opefter. — Ved Blødning fra Hulhaanden anlægges Knebelpres paa Underarmen.

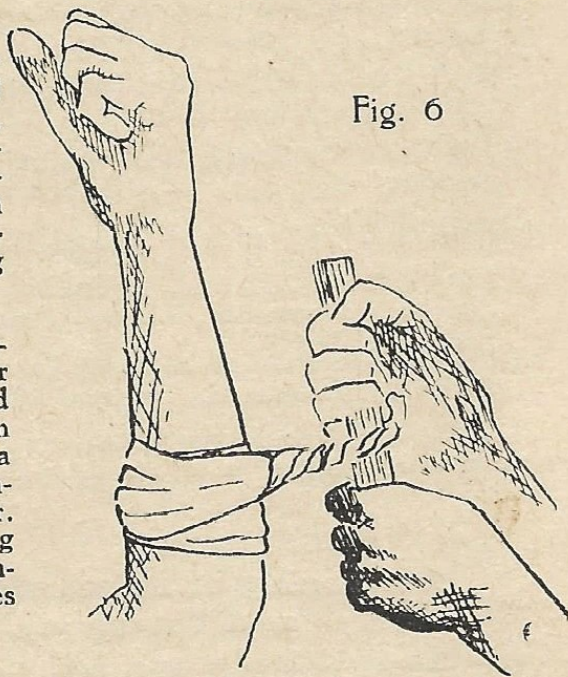


Fig. 6

IV. NÆSEBLØD

Næseblod kan være langvarig og foraarsage svære Blodtab. Man maa prøve at standse Blødningen ved at lade Patienten sidde oprejst med let tilbagebøjet Hoved. Den syge skal aabne Munden og trække Vejret gennem denne.

Man kan prøve at sammenpresse den bløde Del af Næsen fra Side til Side og lægge kolde Omslag * paa Næse-[△]ryggen. Omslaget maa skiftes hyppigt. Standser Blødningen ikke i Løbet af en halv Snes Minutter, maa Læge tilkaldes.

V. TANDBLØDNING

Stærk Blødning kan optræde efter en Tandudtrækning. Munden skylles flere Gange med koldt Vand; man presser med en Tænkstik en ca. nødstor Klump Gaze * ned i det blødende Hul og lægger ovenpaa denne en større Klump Gaze * som holdes presset ned mod Stedet derved, at Patienten bider fast sammen. Standser Blødningen ikke hurtigt, henvises til Tandlægen eller Lægen.

VI. BLODSPYTNING

- Den syge hoster lyst, skummende Blod op.
1. Den syges Klæder løsnes, og han lægges varsomt i Seng paa Ryggen med højt Hovedgærde. Han maa ikke tale eller spise.
 2. Knust Is gives i Munden — i Mangel af Is lidt koldt Vand. Tilkald Læge.

VII. BLODBRÆKNING fremkommer hyppigst ved Mavesaar. Den syge kaster mørkt, klumpet Blod op. Samme Behandling som ovenfor, men Hovedgærdet skal dog være lavt.

Der gives intet at spise eller drikke. Tilkald Læge.

VIII. TARMBLØDNING

Samme Behandling som ovenfor. Almindeligt Hovedgærde. Den syge skal holde Knæene bøjet, understøttet af en Pude. Tilkald Læge.

Forbrændinger.

I sværere Tilfælde maa Patienten øjeblikkelig under Lægebehandling.

I. BRANDSAAR

Hæld nødigt Vand paa Brandsaar!
Gaar der Ild i et Menneskes Tøj, maa man hindre ham i at løbe omkring, hvorved Flammerne faar yderligere Næring. Den, i hvis Tøj der er gaaet Ild, bør straks kaste sig ned paa Jorden eller Gulvet, saa de bræn-

dende Klæder presses mod Underlaget. Yderligere bør man hurtigst muligt tildække ham tæt med Tøj eller Tæpper. Naar først Ilden er kvalt, overhældes han med tilstrækkeligt Vand til at slukke det glødende Tøj. For at stimulere ham kan man give sort Kaffe eller Kamferdraaber * (1 Draabe for hvert Leveaar, højst 30). Herefter maa man klæde ham forsigtigt af. Hænger Dele af Tøjet fast ved Huden, maa man absolut ikke rive dem af, men klippe Tøjet fra rundt om de fasthængende Dele.

Hvis en Forbrænding viser sig

1. ved *let Rødme* og Hævelse, smøres de forbrændte Steder med Vaselin, Salatolie, rent Fedt eller bedre Kloraminvaselin * der findes i Forbindskassen. Derefter dækker man det indsmurte Parti med vandskyende Vat * og ombinder det løst med Gazebind *.
2. ved *Blæredannelse*, behandles det forbrændte Parti som angivet under 1. — Behandlingen af Blærerne overlades til Lægen.
3. ved *Forkulning* med Skorpedannelse lægges steril Forbinding *.

II. SKOLDNING

De skoldede Dele overhældes med koldt Vand og behandles iøvrigt som Brandsaar.

III. ÆTSNINGER

Ætsningen overhældes straks med store Mængder koldt Vand, afdupes med tørt Linned og behandles derefter som Brandsaar ved Paasmøring af Kloraminvaselin *.

NB. Skyldes Ætsningen koncentreret Svovlsyre (Vitriololie), maa der ikke paahældes Vand. Syren skal duppes af med et Stykke tørt Linned, hvorefter Saaret behandles med rigelig syrefri Olie eller Kloraminvaselin *.

Forfrysninger.

Patienten maa ikke føres fra Kulden direkte ind i en varm Stue. Det vil give unødige Smerter, fordi de frosne Dele hovner stærkt op.

I. *LOKALFORFRYSNING* behandles saaledes:

1. ved *bleg* eller *blaalig Hud*, gnides den frosne Del helst med Olie eller Vaselin * til den faar normal Hudfarve.

2. ved *blaa, svullen Hud med blaabrune Blærer*, forbindes med Kloraminvaselin *. Søg Læge.

II. Ved *ALMEN FORFRYSNING* er den frosne bevidstløs med svagt Aandedræt og næppe følelig Puls.

Ved Behandlingen maa man undgaa bratte Temperaturovergange. Den frosne skal derfor først bæres ind i en kold Stue, og Lemmerne maa gnides udefra ind mod Kroppen helst med Vaselin eller Olie. Saa snart Lemmerne er blevet slappe og kan bøjes i Leddene, bringes han ind i en varmere Stue og lægges om muligt i et Bad paa 20 Gr. Celsius, hvortil man saa kan sætte varmt Vand, til Badets Temperatur bliver 36 Gr. Derefter lægger man ham i Seng med Varmedunke og indhyllet i varme Tæpper. Saa snart han kan synke, giver man varme, oplivende Drikke, f. Eks. sort Kaffe, stærk Te eller varm Bouillon. Kald straks Læge.

Fremmedlegemer.

I. I ØJET:

Hvis Fremmedlegemet sidder fast paa *Hornhinden*, sendes Patienten straks til Lægen.

Hvis Fremmedlegemet sidder paa *Øjæblet* eller paa *nederste Øjelaags* indvendige Side, kan det fjernes med Snippen af et Lommetørklæde.

Hvis Fremmedlegemet sidder under *øverste Øjenlaag*, løftes dette ud ved at trække i Øjenhaarene, og man fører det derefter saa langt ned over *nederste Øjenlaag* som muligt og låder det glide langsomt tilbage. Hjælper det ikke, søg da Læge.

Ætskalk i Øjet:

1. Spil Øjenlaagene fra hinanden.
2. Dryp Øjet med Salat- eller Provenceolie.
3. Haves dette ikke — saa skyl med store Mængder Vand.
4. Søg Læge.

II. I ØRET ELLER NÆSEN

Forsøg ikke selv at fjerne det fremmede Legeme, men søg Læge. Et *Insekt* i Øregangen kan dog dræbes ved at fylde Øregangen med Olie.

III. I HALSEN ELLER STRUBEN: (Søg om nødvendigt Læge).

Sidder en Madklump eller lign. fast i Halsen, er hurtigt Hjælp stærkt påkrævet:

1. Læg vedkommende over en Bordkant, et lavt Stakit eller lign. med Hovedet nedad og dunk ham kraftigt i Ryggen.
2. Hjælper dette ikke, da klem Patientens Næse sammen med venstre Haand og før højre Haands Pegefinger ned i Svælget for paa denne Maade at fjerne det fremmede Legeme. — Man kan samtidig presse Patientens Kind ind mellem hans Kindtænder, saaledes at han ikke kan bide.

Børn kan man fatte omkring Hoftepartiet og ryste dem med Hovedet vendende nedad.

Se iøvrigt KVÆLNING Side 22.

IV. Ved FREMMEDLEGEMER I MAVESÆKKEN gives Patienten helst en stor Portion Asparges, i Mangel heraf Risengrød eller Kartoffelmos — ikke Afføringsmidler. Underret Lægen.

Insektstik.

I. BI-, HVEPSE- OG GEDEHAMSESTIK.

- 1. Fjern Brodden med en Pincet *.
- △ 2. Vask Saaret med Salmiakspiritus *.
- 3. Anlæg steril Forbinding * (se Side 10).

Ved Tegn paa alvorlig Forgiftning (Ildebefindende, Kvalme, Aandenød, Bevidstløshed) gives oplivende Midler, ○ d. v. s. Kamferdraaber * (1 Draabe for hvert Leveaar, højst 30), stærk Kaffe eller Spiritus. Kald Læge.

- △ II. MYGGESTIK: Smør med Salmiakspiritus *. Det hjælper paa Kløen.

Hugormebid.

Biddet ses som to Smaasaar i Huden. Omgivelserne kan svulme op, og der kan komme stærke Smertes. Ildebefindende, daarlig Puls, Aandenød og Bevidstløshed.

- 1) Sæt Dem hurtigt i Forbindelse med Læge; der findes Serum mod Hugormebid.

- 2) Stands Giftens videre Indtrængen ved Omsnøring mellem Saar og Hjerter. (Omsnøring maa ikke ligge over 2 Timer.)
- 3) Anlæg steril Forbinding * (se Side 10).
- 4) Giv Pt. Spiritus at drikke (Cognac, Rom, Brændevin).

Forvridning og Forstuvning.

I. FORVRIDNING

Forvridning (Ledskred) er en varig Forskydning af de Knogler, der danner et Led.

Kendetegn: Leddet kan ikke bevæges. Der er overordentlig stærke Smertes. Leddets Form er forandret.

Behandling. Denne maa overlades til Lægen.

II. FORSTUVNING er en forbigaaende Forskydning af Knoglerne, der straks efter glider tilbage i deres naturlige Leje.

Behandling: Kolde Omslag * (se Side 31) paa Leddet, △ der skal holdes i Ro.

Knoglebrud.

Ved Knoglebrud er det Varsomhed og ikke Hurtighed, det kommer an paa. Man skal saa vidt muligt ikke flytte den tilskadekomne, før passende Transportmiddel er bragt til Veje. Er det absolut nødvendigt at flytte den tilskadekomne, maa det gøres med yderste Forsigtighed, og den beskadigede Legemsdel maa understøttes, saaledes at Læsionen ikke forværres. Læge tilkaldes el. Patienten bringes til Læge.

Tegn paa Benbrud:

1. For det meste Mangel paa Evne til at bevæge Legemsdelen.
2. Ømhed ved Berøring af Stedet.
3. Formforandring af Legemsdelen sammenlignet med den raske Side.
4. Unaturlig Bevægelighed paa et Sted, hvor der normalt er Fasthed. Man hører en skurrende Lyd, naar Benpiberne skurrer mod hinanden.

I. SIMPELT BRUD:

D. v. s. Huden er hel og ubeskadiget. Benpiben stikker ikke ud.

Behandling:

1. Tøjet fjernes forsigtigt. I Nødsfald skæres det op langs Sømmene.
2. For det meste er det dog tilstrækkeligt at støtte den brækkede Legemsdel; saaledes lægges den brækkede Arm i Armklæde *, og et brækket Ben i en Rullebandage.

I Mangel af et Tæppe til at danne en regulær Rullebandage af, kan man anvende tykt Papir, Trælister eller Grene. Man maa altid sørge for, at Bandagen naar ud over de Led, der ligger paa hver Side af Brudstedet. I Nødstilfælde kan man anvende det raske Ben som Støttebandage, ved at binde det syge Ben fast til det med Bind, Tørklæder eller Remme.

II. AABENT BRUD

D. v. s. Brud med Saar, hvorigennem Benpiben eventuelt stikker ud.

Behandling: Saaret forbindes med steril Forbinding *, derefter anlægges Bandage som ovenfor anført. Stikker Benpiben ud, maa denne ikke føres tilbage.

III. Ved BRUD PAA KRANIET (Hjerne kassen) træffer man som oftest samtidig Tegn paa Hjernerystelse. Patienten kaster op, bliver bevidstløs, Aandedrættet bliver snorkende og overfladisk, maaske kommer der Blødning fra Næse og Ører.

Patienten lejres saa bekvemt som muligt, og intet maa foretages, før Lågen kommer.

IV. RIBBENSBRUD forårsager Smerte ved Vejrtrækningen. Der kan ved stærk Vold komme Læsion af Lungerne, og Patienten hoster tit Blod op.

En Forbinding fremstilles af et Lågen eller Haandklæde, som lægges stramt rundt om Patientens Bryst og fæstes forpaa med Sikkerhedsnaale.

V. Ved NØGLEBENSBRUD hænger Armen slapt ned, Bruddet føles ofte lige under Huden.

Armen lejres i et Armklæde *, som bindes op om Halsen og holdes ind til Kroppen ved et Tørklæde, der vikles omkring Brystet.

VI. Ved Mistanke om Brud paa HVIRVELSØJLEN ELLER BÆKKENET anbringes Patienten, støttet med Puder eller lign. paa Siderne, paa et fladt, haardt Underlag (Dør), paa hvilket han bliver under Transport.

Bevidstløshed.

Hvis Patienten er bevidstløs (besvimet) med blegt Ansigt og svag Puls, anvender man et Lugtemiddel, f. Eks. Salmiakspiritus *, eventuelt Kamferdraaber * el. lign. Flasken holdes et Par Centimeter under Patientens Næsebor.

Bevidstløshed kan ogsaa indtræffe ved Hedeslag og Solstik. I saa Fald bliver Ansigtetsfarven rød. Se iøvrigt Hedeslag Side 29.

Forsøg aldrig at give en bevidstløs Person Mad eller Drikke, før Bevidstløsheden er hævet.

Ofte føler den syge Ildebefindende, Kvalme, Svimmelhed og almindelig Slappelse i Legemet forud for Bevidstløshedens Indtræden.

En Person, som er i Færd med at besvime med bleg Ansigtetsfarve, kan ofte hjælpes. Besvimelsen afværges ved at føre hans Hoved ned i Højde med Knæene og holde det der et Øjeblik. (Personen maa understøttes).

Aarsag: Forblødning, Forfrysning, Blodmangel, Hjerne-rystelse, Ophold i daarlig Luft, Sult, Forgiftning o. s. v.

Behandling: Husk! Skyldes Bevidstløsheden en stærk Blødning, skal Blødningen først standses.

- 1 a. Er Patienten koldtsvedende og bleg, lægges han med Hovedet lavest (Puder eller lign. ind under Sæde og Ben).
- b. Er Patienten varmtsvedende, blaarød og med bankende Halspuls, lægges han med Hovedet højt (Puder eller lign. under Hovedet).
2. Læg Pt.s Hoved paa Siden, for at han ikke skal kvæles i en eventuel Opkastning.
3. Alt strammende om Hals og Liv løsnes.
4. Skaf frisk Luft (aabne Vinduer) og Skygge.
5. Hold Salmiakspiritus *, eventuelt Kamferdraaber * eller andet stærkt lugtende under Pt.s Næse. (Benyttes Stænkeflaske: Et Par Draaber paa Klæde el. lign.). Kild ham ev. i Næsen med et Straa, en Tændstik eller lign.

Naar Pt. er kommet til Bevidsthed, gives Kamferdraa-ber * paa Sukker * — 1 Draabe for hvert Leveaar, højst 30 — samt sort Kaffe, Vin eller lign. — I sværere Tilfælde: Kald Læge.

Apopleksi

er Hjerneblødning p. Gr. af f. Eks. Aareforkalkning. Den syge kan blive bevidstløs. Ansigtet er som Regel rødt, Aandedrættet dybt og langsomt. Der indtræder delvis Lammelse, ofte halvsidig. Behandling: Den syge lejes med Hovedet højt, kolde Kompresser paa Hovedet. Intet at spise eller drikke.

Skindød

er en Tilstand, hvor man i Modsætning til Bevidstløshed hverken kan føle Puls eller konstatere Aandedræt. Patienten ligger hen, som om han er død. I de fleste Tilfælde — se Side 41 — skal kunstigt Aandedræt øjeblikkeligt paa-begyndes.

Kvælning.

I. *NOGET GALT I HALSEN*, se Fremmedlegemer, Side 17.

I nedennævnte Tilfælde: Kald straks Læge:

II. HÆNGNING

Det er enhver Pligt under Strafansvar øjeblikkelig at skære en hængt ned, saafremt der da ikke er indtraadt Forraadnelse. Strikken overskæres, idet man samtidig støtter den hængte, som derefter varsomt lægges ned. Strikken fjernes, og kunstigt Aandedræt (se Side 35) skal øjeblikkelig paa-begyndes.

III. *DRUKNING* (kunstigt Aandedræt øjeblikkeligt, se Side 35).

Her maa handles hurtigt, og ikke et Øjeblik maa spildes med unyttige Foranstaltninger, f. Eks. ved at søge at »ryste Vandet ud af ham« eller lignende. Livet hænger i en Traad og jo tidligere, der begyndes paa et virkningsfuldt Oplivningsforsøg, jo større er Chancerne for at opnaa Resultat.

Drukne skal ligge paa Maven, for at Vandet kan blive presset ud af Luftvejene.

IV. JORDSKRED

Den forulykkede graves hurtigt, men forsigtigt frem. Næse og Mund renses. — Hvis han er skindød indledes kunstigt Aandedræt, med mindre han har indvendige Kvæstelser.

Er dette ikke Tilfældet maa Patienten aldrig ligge stille hen. Er man ikke selv i Stand til at udføre kunstigt Aandedræt, maa man holde den skindøde i Bevægelse, f. Eks. ved at rulle ham fra Ryg- til Brystleje og fortsætte dermed, indtil der ved Raab kommer et Menneske til Stede, der kan udføre et virkningsfuldt kunstigt Aandedræt.

Forgiftning.

I. Ved *INDAANDING* af *GIFTIGE GASARTER* OG *DAMPE*, herunder Gas og Kulos (Kulilte): Hjælp ydes hurtigst.

a. Hvert Sekund er kostbart.

b. Paa-begynd øjeblikkelig kunstigt Aandedræt, i de Tilfælde, hvor dette skal gives (Se Side 41).

c. Sørg for at Læge tilkaldes hurtigst.

(Ved Gasulykker o. lign.: Frisk Luft.)

Man maa selvfølgelig aldrig søge at give en Patient, der er bevidstløs, Modgift eller noget at drikke — ligesom det er en uomgængelig Betingelse, at man aldrig søger at fremkalde Opkastninger hos en bevidstløs. Hav, naar Patienten er bevidstløs, Opmærksomheden henvendt paa Kvælningsfaren ved Opkastning. Hovedet lægges paa Siden og lavere end Kroppen, saa Afløbet bliver frit gennem den ene Mundvig. Den forgiftede beskyttes mod Afkøling, f. Eks. pakkes godt ind i varme Tæpper under eventuel Transport.

I Tilfælde, hvor en bevidstløs bliver skindød og skal have kunstigt Aandedræt (se Side 41) maa man klare dette paa bedste Maade under eventuel Transport til Læge eller Sygehus, da Giftstoffets Fjernelse ved Udskylning af Mavesækken ikke kan op-sættes.

II. Ved **INDTAGELSE AF GIFT**: Dette Emne er saa stort, at her kun skal nævnes nedenstaaende Tilfælde. For dem alle gælder, at Modgiften skal gives saa hurtigt som overhovedet muligt. Læge skal øjeblikkelig tilkaldes, eventuelt Ambulance.

1. Patienter, der har indtaget **STÆRKE SYRER**, saasom Saltsyre, Svovlsyre, Salpetersyre etc.
Kendetegn: Slimhinden bliver tør, skrumpet, hvidlig, gullig eller faar brunsort Farve.

a. *Brækmidler maa ikke anvendes.*

b. Først drikke et Glas Vand eller Mælk.

△ c. *Modgift*: 1—2 Spiseskefulde brændt Magnesia * (1 Spiseskefuld ca. 1,5 gr) udrørt i ½ Liter Vand eller Mælk (ca. 2 Glas).

Gentag dette flere Gange, saafremt Patienten kan drikke det. I Nødsfald Mælk alene.

2. Patienter, der har indtaget **ALKALIER**, saasom Salmiakspiritus (Ammoniakvand), Natron- og Kalilud m. m.

Kendetegn: Slimhinden svulmer op, bliver sæbe- el. geleagtig.

a. *Brækmidler maa ikke anvendes.*

b. Først et Glas Vand eller Mælk.

c. *Modgift*: 5—6 Glas Vand eller Mælk med 1—2 Spiseskefulde alm. Husholdningseddike eller Citronsaft pr. Glas. I Nødsfald Mælk alene.

3. Patienter, der har indtaget **BEDØVENDE GIFTE**, f. Eks. smertestillende Midler og Sovemidler, herunder Opium, Morfin, Medinal, Veronal, Luminal og Evipan.
Kendetegn: I *lette* Tilfælde: Sløvhed og usikker Gang, undertiden parret med snakkesalig Gestikuleren (som ved Beruselse). I *sværere* Tilfælde: Dyb Søvn, Pupillerne smaa, Puls og Aandedræt kraftigt og regelmæssigt. Ved Overgang til de *alvorligste* Tilfælde bliver Pupillerne store (ved Morfinforgiftning dog meget smaa), Pulsen hurtig, Aandedrættet langsomt, begge Dele svage og uregelmæssige.

a. I de lettere Tilfælde maa Patienten ikke falde hen, men skal holdes i Bevægelse. — Stærk varm Kaffe el. The virker oplivende efter Behandlingen med Modgift.

b. Hvis Patienten har Opkastning eller Afføring, maa dette ikke søges bremset. Men Afføringen maa heller ikke søges fremmet, f. Eks. ved Afføringsmidler.

c. *Modgift*: godt 3 Spiseskefulde medicinsk Kul * (10 g) + 1½ Spiseskefuld engelsk Salt * (15 g) udrørt i og skyllet ned med et Par Glas Vand. — Se Notater Side 34. △

d. Faa Patienten til at kaste op efter et Par Minutters Forløb og gentag eventuelt Behandlingen.

Ved Forgiftninger, foraarsaget ved *fordærvede Levnedsmidler*, og ved *svær Beruselse* er Indtagelse af 1 Spiseskefuld medicinsk Kul * (10 g) og 1 Theskefuld br. Magnesia * (0,5 g) gavnligt. Ved Diarrhoe hjælper raa, revne Æbler 1—2 kg i Døgnet. △

4. Efter Indtagelse af **NIKOTIN**:

Kendetegn: Blegthed, kold Sved, Kvalme evt. Bevidstløshed og Krampe.

a. *Fremkald Opkastning.*

b. *Modgift*: Som under 3 c.

c. Der kan blive Brug for *kunstigt Aandedræt*.

5. **TETRAKLORKULSTOF**, der ofte bruges til Rensning af Tøj, er en klar, let fordampelig, ikke brændbar Vædske. Haarvask med dette Stof er direkte livsfarligt.

Forgiftning opstaar ved Indaanding af disse Damp. Ved Tetraklorkulstofforgiftning vil i Almindelighed dybe Aandedræt i fri Luft hurtigt lette den forgiftede.

Ulykkestilfælde ved Elektricitet.

I. **HØJSPÆNDING**: Ledningerne følger aldrig Landeveje, og hvor disse krydses, er der anbragt Sikringsnet nedenunder. Ledningerne er ophængt i store paraplyformede Porcelansklokker.

Hvis et Menneske er i Berøring med en saadan Ledning, maa man under ingen Omstændigheder røre ved ham eller hans Klæder, da man i saa Tilfælde selv vil blive ramt. Telefoner straks til Elektricitetsværket om at afbryde Strømmen, og først naar der er meldt tilbage, at Strømmen er afbrudt, kan man røre ved den forulykkede.

II. **LAVSPÆNDING**: Ledningerne er kendelige ved, at de er ophængt paa almindelige Telefonklokker. Hvis den forulykkede endnu er i Forbindelse med Ledningen, maa man sikre sig mod at faa Strømmen igennem sig ved at isolere sig. Dette kan ske f. Eks. ved

1. at man stiller sig paa et ikke ledende Stof, f. Eks. et tørt Automobildæk, tørt Træ, tørre Maatter eller mange Lag tørre Aviser.

2. ved Hjælp af tørre Handsker, flere Lag tørt Tøj eller tørt Papir.

Man kan da uden Fare for sig selv fjerne den ramte fra Ledningen, men man maa kun tage fat i hans Tøj og ikke berøre hans Hud.

3. Holder den forulykkede krampagtigt fat om Ledningen, maa han først isoleres ved, at man skubber noget isolerende Materiale ind under ham, men man maa stadig passe paa ikke at berøre hans blottede Hud.

Ledningen kan nu fjernes ved Hjælp af en tør Spadserestok eller lign.

Hvis Patienten efter at være befriet fra Ledningen er skindød, skal man *øjeblikkelig* begynde med kunstigt Aandedræt (Side 35), der eventuelt maa fortsættes i mange Timer.

Husk aldrig at risikere Stød fra elektrisk Strøm, samtidig med, at De rører ved Jordforbindelse. Tænd f. Eks. aldrig en elektr. Lampe samtidig med at De rører ved Rørledninger, Varmeapparat, Telefon, Radio etc.

Chok

er en Forstyrrelse af Blodkredsløbet, der kan opstaa momentant eller i Løbet af nogen Tid og kan skyldes stærk (sjælelig el. legemlig) Paavirkning, kraftige Saar, stærke Forbrændinger o. lign. Blodet løber fra de livsvigtige Centre i Centralnervesystemet, og herved kan fremkomme en meget alvorlig Tilstand, der kan medføre Døden og som kun forværres ved uforstaaende Behandling.

Kendetegn: Blegt Ansigt, kold Sved, især paa Panden, svag Puls, kølige Hænder og Fødder. Patienten bliver omtaaget (anses ofte for beruset). Stærk Mathed, efterhaanden Bevidstløshed, der umærkeligt kan glide over i Døden.

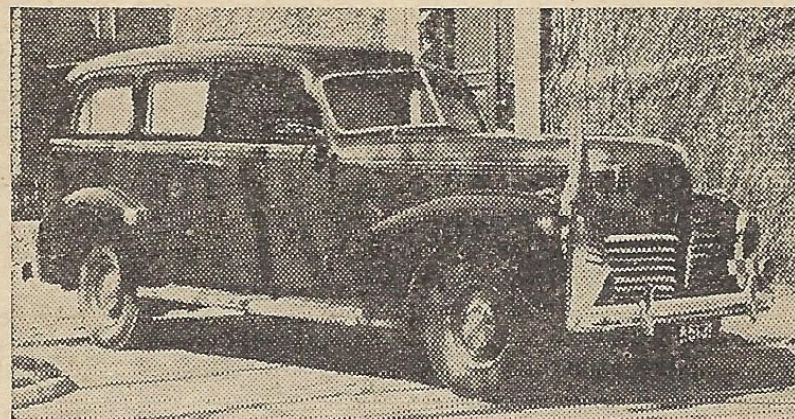
Varme Drikke, varsom og beroligende Behandling, Patienten føres helst straks til Hospitalet. Ellers i Ro (liggende), godt indpakket (Varme). Patienten tørster for det meste stærkt og maa drikke Vand.

Kunstigt Aandedræt maa ikke gives. Læge hurtigt.

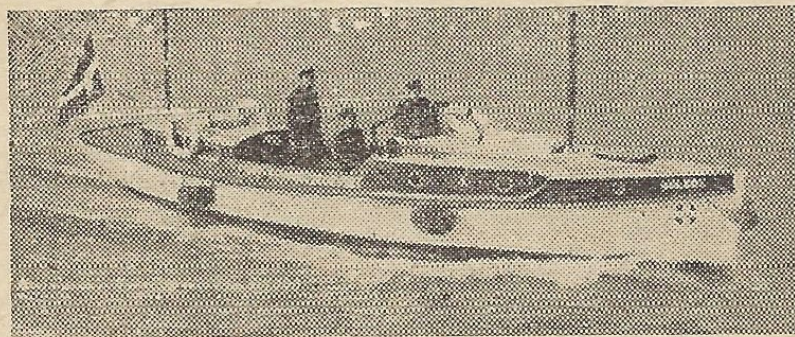
Transport.

En alvorligt tilskadekommen skal transporteres liggende, og det er af yderste Vigtighed, at Transporten foregaar

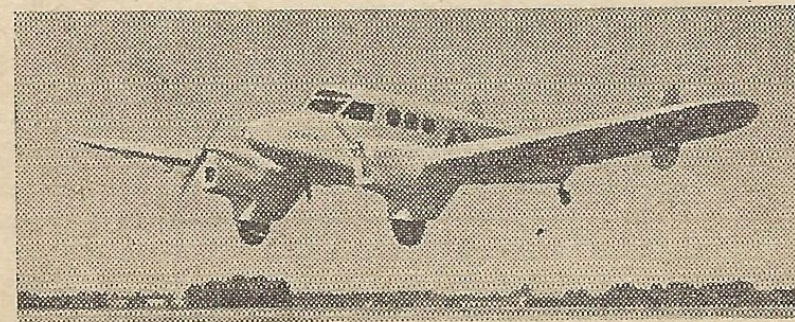
MODERNE SANITÆRE TRANSPORTMIDLER



Moderne Zone-Ambulance



Een af Zonens Ambulance- og Redningsbaade



Zonens sidst erhvervede Ambulanceflyvemasine (OY-DIZ)

med saa stor Varsomhed og under saadan Hensyntagen til Læsionens Art, at den syges Tilstand ikke forværres.

En alvorligt tilskadekomne bør ikke uden absolut Nødvendighed flyttes, før et passende Transportmiddel er skaffet til Veje; i og ved større Byer, hvor organiserede Hjelpe- og Redningskorps er oprettet, vil man paa telefonisk Forlangende normalt hurtigt kunne faa det bedste Transportmiddel, og med dette følger Personale, der er fuldt uddannet i Behandling af tilskadekomne. Den første Hjælp vil i dette Tilfælde indskrænke sig til 1) at standse Blødning, 2) anlægge Forbinding, 3) give kunstigt Aandedræt og lign., indtil Ambulancen kommer til Stede.

Husk! Transportmidlet maa vente, hvis kunstigt Aandedræt er indledet og Transporten ikke kan paabegyndes, uden at Arbejdet afbrydes. Se dog Forgiftninger Side 23.

Kan et passende Transportmiddel ikke skaffes, maa man selv lave et saadant. Saaledes vil en Madras — navnlig hvis den har Stropper i Siderne — eller et Tæppe, som bæres i de fire Hjørner, eller en Stige med Tæpper over kunne bruges som Transportmiddel. Af et Par sammenknappede Frakker eller en Kappe, eller nogle i Bunden opskaarne Sække i Forbindelse med et Par Stænger, kan man danne en brugelig Baare. *Transportmidlet maa først prøves.* Baarebærerne maa ikke gaa i Trit. Baaren skal bæres vandret, ogsaa under Op- og Nedbæring. Bæreren ved Hovedet maa stadig iagttage den tilskadekomne.

Kan et Transportmiddel ikke laves, maa den tilskadekomne transporteres i »Guldstol« eller eventuelt med Understøttelse af Enkeltmand.

Anvendes Vogn til Transport, maa den udpolstres godt (Hø, Halm eller lign.), og der maa køres varsomt.

Pludselige Sygdomstilfælde.

MAN BØR VIDE: at Legemet normale Temperatur ligger mellem $36,6^{\circ}$ og $37,4^{\circ}$ (lavest om Morgen), og at Pulsen normalt slaar ca. 70 Slag i Minuttet. — Som gyldigt Dødstegn betragtes Forraadnelse (Stank, Grønfarvning af Underlivet). Se iøvrigt Side 32, »Dødstegn«.

I. UNDERLIVSSMERTER kan betyde *Blindtarmsbetændelse, Underlivsbetændelse, Galdesten og Nyrekolik*, som kan give *Bughindebetændelse* eller *Tarmslyng*. Symptomer

ne paa saadanne Tilfælde er, at Patienten klager over Ømhed, Oppustethed og Tørst samt har Opkastning og Feber.

I Begyndelsen er Symptomerne ofte lette, og nogle af dem kan mangle. Men *Tilstanden kan godt være alvorlig, selv om f. Eks. Temperaturen er normal.*

Man maa under ingen Omstændigheder imødekomme Patientens Krav om smertestillende Midler, Drikke, Føde el. Afføringsmidler. Det kan være livsfarligt.

Læg Patienten paa Ryggen med optrukne Ben og en Pude under Knæene og send straks Bud efter Lægen. — Det eneste, De maa gøre, indtil han kommer, er at lindre Smerterne ved at lægge et varmt, uldent Stykke over Patientens Underliv.

II. HEDESLAG er en Overhedning af Legemet som Følge af Ophold og Arbejde i hed, navnlig fugtig Luft, særlig i Forbindelse med varm Paaklædning.

Kendetegn: Almindeligt Ildebefindende, Hjertebanken, Svimmelhed, Hovedpine, stærk Tørst, høj Temperatur. \triangle

Behandling: Patienten er ikke bevidstløs.

1. Anbring ham paa et køligt og skyggefuldt Sted med Hovedet højt.
2. Løs eller tag hans Klæder af.
3. Vask ham med koldt Vand og anbring kolde Vandomslag * paa hans Hoved.
4. Giv ham kolde Drikke (smaa Portioner).
5. Bring ham forsigtigt i Seng.

Patienten er Skindød (Se Side 22):

Paabegynd øjeblikkelig kunstigt Aandedræt (Se Side 35), indtil han kommer til Live. Afkøl ham samtidig som ovenfor anført. I alvorlige Tilfælde: Kald Læge.

III. SOLSTIK opstaar ved direkte Indvirkning af Solstrålerne paa Hovedet.

Sygdomstegn og Behandling som ved Hedeslag.

IV. KRAMPER optræder oftest som epileptiske Anfald — Ligfald.

Behandling: Sørg for, at Patienten bliver lagt paa et blødt Underlag, f. Eks. en Madras eller en Dyne eller flere Tæpper, saa han ikke kommer til Skade ved sine

○ voldsomme Bevægelser. Stik en Træpind * eller en Portemonna, omviklet med et Lommetørklæde, ind mellem hans Kindtænder, for at han ikke skal komme til at bide sig selv. Hold lempeligt paa Patienten for at Krampe-trækningerne ikke skal blive for voldsomme. Man maa ikke med Magt søge at hindre hans Bevægelser. Kald Læge.

V. INDEKLEMT BROK. Som Regel medfører en Brok-lidelse ingen større Risiko, naar den holdes paa Plads af et godt Brokbind, men undertiden kan der opstaa Indeklemning af Brokket, der er en meget farlig Tilstand og kræver øjeblikkelig Lægehjælp.

NB. Forsøg aldrig at føre Brokket paa Plads.

Kendetegn: Patienten føler stærke Smerter i Brokket og faar for det meste samtidig Kvalme og Opkastninger.

Behandling indtil Lægen kommer:

Patienten anbringes paa Ryggen med Hovedet lavt, Pude under Sædet, Benene bøjet i Knæene.

VI. PLUDELIG FØDSEL: Den fødende bringes i Seng paa nærmeste Sted, saafremt Hjem eller Hospital ikke kan naas. Har Kvinden født, anbringes Barnet mellem Moderens Ben, saaledes at Navlesnoren ikke strammer eller trykkes. Barnets Mund skal være fri.

Bud afsendes straks til Jordemoder eller Læge. Ethvert Indgreb af ikke sagkyndig er forbudt.

VII. SINDSSYGDOM. Ved pludselig optrædende Sindsygd, hvor Patienten er en Fare for sig selv og sine Omgivelser, maa Pt. nøje overvaages, og alle farlige Genstande som Knive, Strikker eller lign. fjernes. Kald hurtigt Læge.

Temperaturmaaling.

△ Lægetermometret * indfedtes let paa Kviksølvbeholderen
○ med lidt Vaseline * eller lign., derefter slaas Kviksølv-søjlen ned, d. v. s. man tager Termometret i den øverste Ende og svinger det nogle Gange i Bue nedad og standser i et Ryk.

Det føres et Par cm ind i Endetamen, hvor det holdes 2 Minutter, hvorefter det aflæses.

Legemets normale Temperatur ligger mellem 36,6° og 37,4° (lavest om Morgen).

Ved Temperaturmaaling hos Børn er det nødvendigt at holde paa Termometret, for at det ikke skal glide ud, og man maa passe paa, at Barnet ikke gør en pludselig Bevægelse, hvorved Termometret kan knække.

Omslag.

Et Omslag lægges saaledes: Dyp et Kompres af Gaze, blødt Linned eller et sammenlagt Haandklæde i hedt Vand (varmt Omslag) eller koldt Vand (koldt Omslag). Vrid det op saa haardt som muligt (brænd ikke Hænderne). Det varme (kolde) Stykke anbringes paa det syge Sted, idet man skal kunne taale at holde det varme op mod sin Kind. Derefter lægges et Stk. vandtæt Stof * — Battist, Voksdug, Gutaperkapapir, i Nødsfald Pergamentpapir el. lign. — over det opvredne Stykke, saaledes at dette dækkes rigeligt til alle Sider. Ovenpaa lægges et Stykke vandskyende Vat, el. et uldent Stykke *, der ligeledes dækker Underlaget rigeligt. Det hele fæstes ved Hjælp af et Bind el. Tørklæde *.

I. VARME OMSLAG anvendes mod Betændelse.

II. KOLDE OMSLAG anvendes i det første Døgn mod Buler, Blodudtrækninger efter Slag, Forstuvning og Forvridning. — Ved Buler og lettere Tilfælde efter Slag kan anvendes et koldt Glas, Metal el. lign, der holdes mod det beskadigede Sted.

Omslaget gives kun som en foreløbig lindrende Foranstaltning, indtil Lægen træffer nærmere Bestemmelse.

Det trekantede Tørklæde.

Det kan ofte volde noget Besvær, efter at den egentlige Forbinding er anlagt, at fastholde denne paa en praktisk og betryggende Maade. Et Klæde (Haandklæde eller Tørklæde) er som Regel det bedst anvendelige, særlig kan anbefales det saakaldte »trekantede Tørklæde«. Dette, som ved sin Form særlig egner sig til at fastholde Forbindinger paa de fleste Steder af Lemmerne og Kroppen, laves af et Stykke Stof (Lærred, Flonel el. lign.) og klippes til i en retvinklet Trekant, hvis Grundlinie (længste Side) bør være ca. 1¼ m lang. Tørklædet, der

ogsaa er velegnet som Armbind, fastgøres ved Sikkerhedsnaale eller knyttes fast.

Det trekantede Tørklæde er endvidere *velegnet til Knebelpres* ved Standsning af visse Pusaareblødninger (Se Side 13), idet man først folder Trekantspidsen, og derefter den hver Gang fremkomne Fold, *helt ned* til Grundlinien, indtil man har et 8—12 cm. bredt Tørklædebind (Slynge).

Dødstegn.

For en Lægmand er (under normale Forhold) det eneste sikre Dødstegn: Forraadnelsestegn, Grønfarvning af Underlivet og delvis Opløsning af Liget.

De andre Dødstegn, Muskelstivhed og Ligpletter, kan kun med Sikkerhed bedømmes af en Læge.

Tag *hver Dag* kolde Afvaskninger med en Frottérklud eller Styrtebad (tempereret, efterfulgt af koldt) med efterfølgende Frottéringer. Det hærder Huden og virker beskyttende mod Forkølelsessygdomme.

Sørg for *Motion*, i hvert Fald 5 Min. Morgengymnastik eller Holdgymnastik et Par Gange om Ugen.

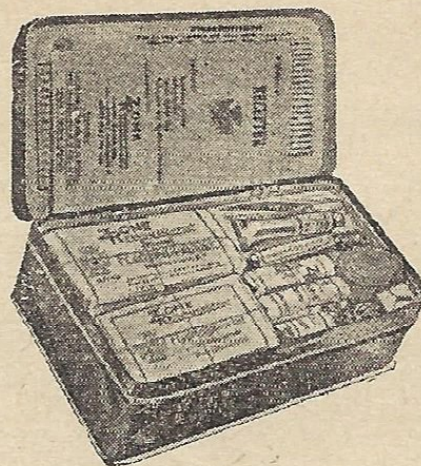
De fortryder det senere, dersom De glemmer det i Ungdommen.

Maalet er en Forbindingskasse i hvert Hjem.

Denne

Forbindings-

Kasse



med

gratis

Paafyldning

følger

ZONE-REDNINGSKORPSETS

Familie-, Kontor-, Forretnings- og eventuelt Auto-Abonnement.

INDHOLD:

Som det paa Side 7 og 8 nævnte, med de Ændringer, som er paatvungne af den nuværende Situation.

Z.-R. Familieabonnement dækker gratis:

1. Ambulance i Sygdomstilfælde.
2. Ambulance i Ulykkestilfælde.
3. Udrykning med Oplivningsapparat.
4. Storm- og Vandskade.
5. Brandassistance.
6. Forbindingskasse, Model N.

Ekstra Tillæg for:

11. Flyve-Ambulance-Tjenesten.
12. Cykle-Abonnement.

For Virksomheder af enhver Art tegnes Abonnement med særlig Forbindskasse.

Notater:

Sørg altid for **Etikette med tydelig Angivelse** af Indhold, paa Æsker, Flasker m. m. Medicin til indvortes hvid, til udvortes Brug **blaa** Etikette.

Til **Gift** bruges særlige, kantede og riflede Flasker. Anbring aldrig Flasker med Gift sammen med andre Flasker i Spisekammer eller Køkken Sæt dem f. Eks. paa en høj Hylde (af Hensyn til Børnene) paa W. C., saa at de ikke kan forveksles med Drikkevarer.

Normalt regnes:

- 1 Spiseskefuld = 3 Theskefulde og 1 Dessert(Barne)skefuld = 2 Theskefulde. — 1 Theskefuld = 5 gr. Van (Medicin),
1 Sodavandsfl. rummer ca. 230 gr., 1 Bajerfl. ca. 330 gr. og 1 Vinfl. ca. 700 gr. Vand (Medicin).

Obs. I Tidsskrift for Dansk Røde Kors, Februar 1945, gøres Opmærksom paa en **Trykfejl i den sidste af Røde Kors anerkendte Nødhjælpsbog**, idet der under Forgiftning tales om Kul og Magnesia som Modgift, men skulde staa Kul og Engelsk Salt, — saaledes som Modgiften ogsaa er angivet i denne Bog, Side 25 - 3 c.

KUNSTIGT AANEDRÆT

Holger Nielsens kunstige Aandedræt er en dansk Genoplivningsmetode, opfundet af Oberstløjtnant Holger Nielsen i 1932. De tidligere anvendte Metoder: Silvesters Metode og Schäfers Metode anvendes kun sjældent herhjemme.

Kunstigt Aandedræt gives øjeblikkelig i Tilfælde af Skindød, idet Skindød er en dødlignende Tilstand, hvor Aandedræt, Puls og Hjerteslag er saa svagt, at det ikke kan mærkes.

En Skindød maa *aldrig* ligge stille hen. Kan den, der først kommer til Stede, ikke kunstigt Aandedræt, maa han straks paabegynde Rulning af den Forulykkede fra Bryst- til Rygleje, indtil andre kommer til Stede, der kan udføre kunstigt Aandedræt, og tilkalde Læge og Ambulance. — Se dog Undtagelserne, Side 41 nederst.

Holger Nielsen-Metode.

(HN-Metoden).

1. Er du ene, skal du straks begynde Oplivningsarbejdet. — Kommer der andre til, send da Bud efter Læge, Carbogenapparat og Sygevogn. Bring Patienten om muligt hurtigt i Hus, dersom det er meget koldt eller blæsende.
2. Tag Overtøj, tyk Stortrøje af den Skindøde.
3. Løs hurtigt alt, hvad der strammer: Flip, Livrem, Korset, Strømpebaand o.l.
4. Læg ham paa Maven, paa et jævnt, fast Underlag; er dette lidt skraanende, da med Hovedet lavest; bøj hans Arme i Albueledet, læg hans Hænder ovenpaa hinanden og hans Pande paa disse. Dersom hans Næse og Mund derved ikke bliver fuldstændig fri af Underlaget, anbring da under hans Hænder et Klædningsstykke, som du ogsaa kan hvile dit Knæ imod. Hvis der er Støv, læg et Lommelørklæde under hans Ansigt.

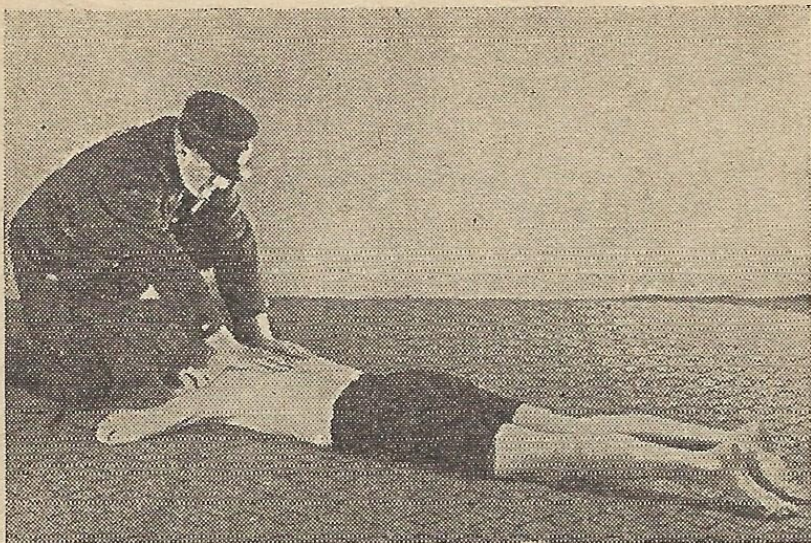


Fig. 1: Begyndelsesstilling.

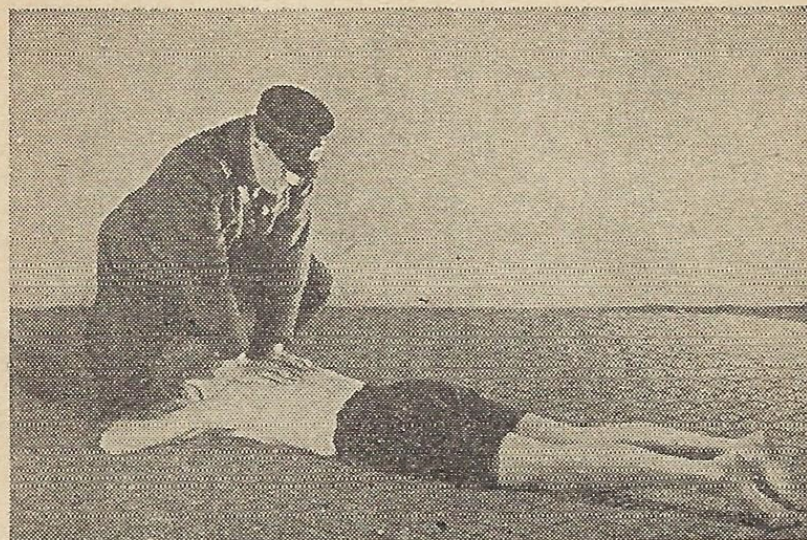


Fig. 2: Udaanding.

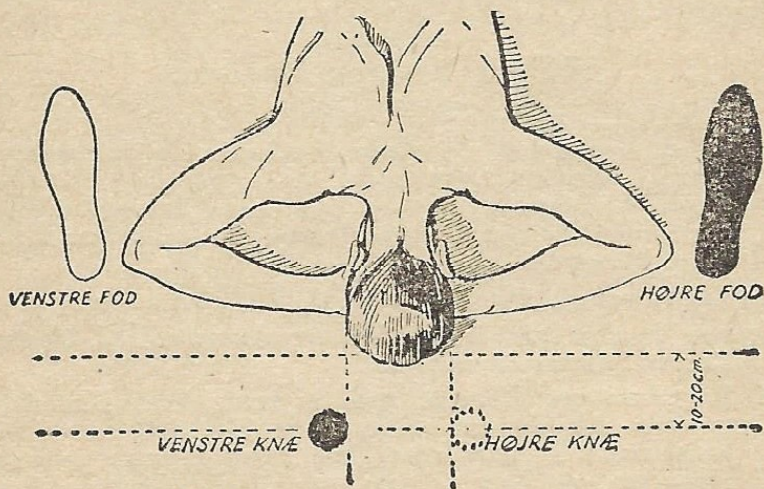


Fig. 1 a.

Venstre Knæ og højre Fod (sorte) støttet mod Jorden.
Kan skiftes til højre Knæ og venstre Fod. (Se Pkt. 5 og 8).

5. Knæl ned paa dit ene Knæ ved den Skindødes Hovede ca. en Haandsbredde fra Issen, saaledes at Indersiden af Knæet er i lige Linje med den Skindødes Øre, og støt din anden Fod (Hæl) ved hans Albue. (Fig. 1 og Fig 1 a). Giv ham med din flade Haand et Par kraftige Slag mellem hans Skulderblade, saa vil hans Tunge som oftest falde frem.
6. Læg dine Hænder med let udspilede Fingre paa hans Ryg, saaledes at dine Haandledd kommer lige over Kammen af den Skindødes Skulderblade, og Haandfladerne lige over selve Skulderbladene. Fingerspidserne vender ned mod den Skindødes Fødder (Fig 4).
7. Begynd *øjeblikkelig* det kunstige Aandedræt ved at gyngede din Overkrop frem paa dine *strakte* Arme under et roligt, jævnt tiltagende Tryk paa den Skindødes Brystkasse, indtil dine Arme naar den lodrette Stilling (Udaanding Fig. 2). Bevægelsen skal ske uden nogensomhelst Kraftanspændelse, kun ved din egen Vægt, og i Løbet af $2\frac{1}{2}$ Sekund medens du tæller: 1-2-3-4. Paa 4 ophører Trykket, idet du gyngede din Overkrop tilbage, samtidig med, at du lader

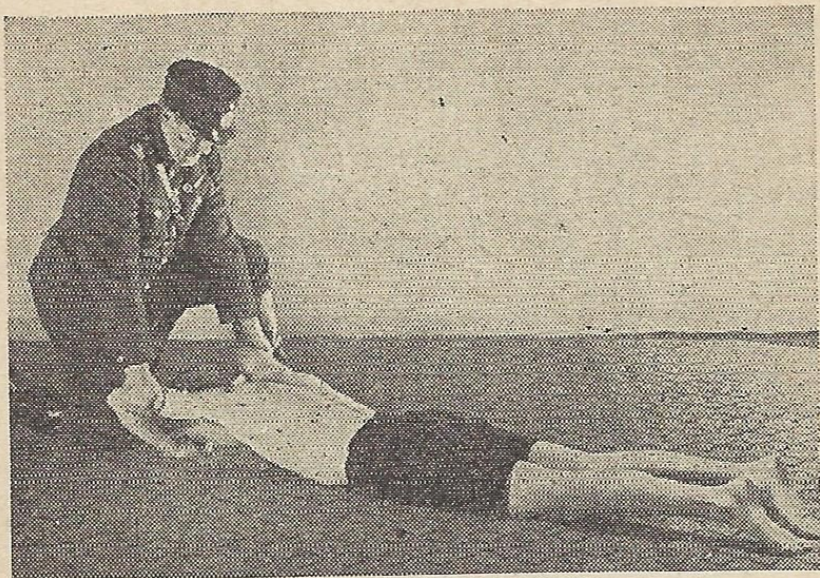
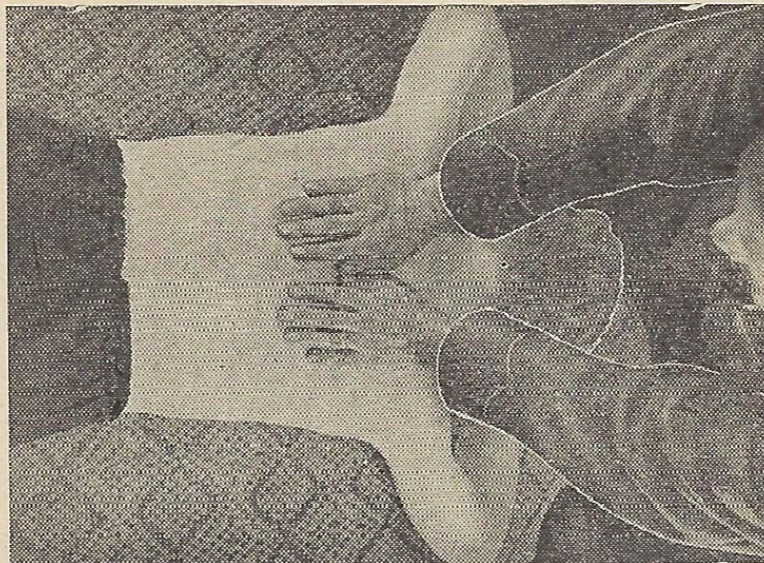


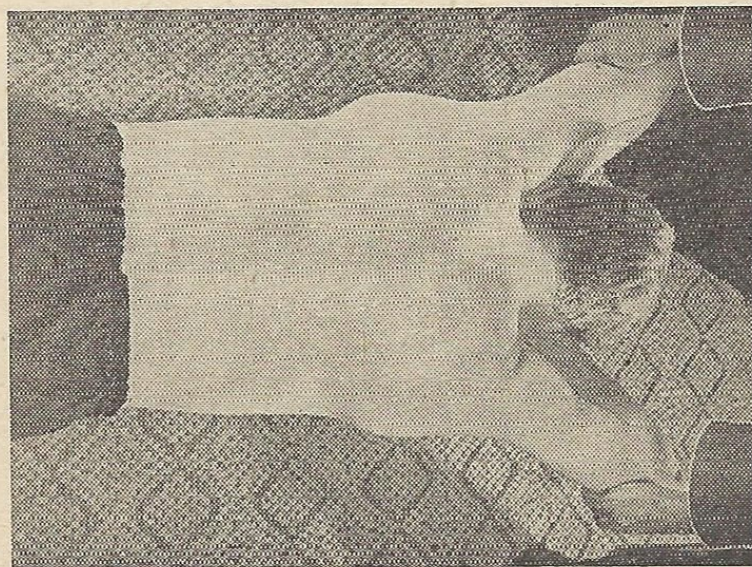
Fig. 3: Indaanding.

dine Hænder glide forbi den Skindødes Skuldre, til de kan fatte med et Greb lige ovenfor Albuen (Fig. 5), og nu udfører du ved at gyngede let bagover en langsom, ganske ringe Løfte- og Trækkebevægelse (Fig. 3) i $2\frac{1}{2}$ Sekund. (Indaanding), medens du fortsat tæller: 5—6—7—8. Paa »8« sænker du roligt den Skindødes Arme imod Underlaget og lader dine Hænder glide frem til Begyndelsesstillingen (Fig. 1). Den Skindødes Overkrop maa ikke løftes fra Underlaget, men kun lettes, og du maa under din Overkrops Gyngende tilbage ikke sætte dig paa din Hæl.

8. Gentag disse Dobbeltbevægelser uden Afbrydelse, men roligt og rytmisk og i en Takt af ca. 8 Gange i Minuttet. — Du maa ikke opgive Haabet om Genoplivning før efter 4 Timers uafbrudt Arbejde. Bliver du træt, da skift Knæ og Fod. Se Fig. 1 a.
- 9 Medhjælperen skal samtidig udføre kraftige Gnidninger paa den Skindødes Legeme — udefra i Retning mod Hjertet — og søge at tilføre Legemet Varme ved



Hændernes Stilling ved Udaanding. (Fig. 4.)



Stilling ved Indaanding. (Fig. 5.)

at dække ham med tørre, uldne Tøjstykker og Varmedunke.

10. Hvis den Skindødes Tunge ikke falder frem under de 5—6 første Aandedrætsbevægelser maa du — eventuelt en Medhjælper — aabne hans Mund og faa Tungen trukket frem og sørge for, at den stadig er fremme mellem hans Tænder.
11. Giver den Bevidstløse Livstegn, fortsættes det kunstige Aandedræt endnu nogen Tid, men fra det Øjeblik, Livets Tilbagevenden opdages, f. Eks. ved, at Farven vender tilbage i Øreflipperne, ophører Trykket paa Skulderbladene, og du forsætter nu med kun at udføre den rolige Løftning af den Syges Arme (Fig. 3) og derefter sænke hans Arme, idet du gynger tilbage til Begyndelsesstillingen (Fig. 1). Dette gøres i en Takt paa ca. 12 Gange i Minuttet. Anvendes et Carbogenapparat, der er et godt Supplement til det kunstige Aandedræt og kun kan benyttes, naar der samtidig gives »kunstigt Aandedræt«, fortsættes dog uforandret med begge Bevægelser, indtil det naturlige Aandedræt er i Gang, selvom der maaske hængaar 4 Timer eller mere.

I Tilfælde af Ribbensbrud, Armbrud, Brandsaar o. s. v. samtidigt med Skindød kan i Stedet for ovenstaaende HN Standardmetode anvendes »Armløftning alene« eller »Tryk alene«, alt efter Beskadigelsens Art. Ved Smaabørn og gamle Folk maa man arbejde meget forsigtigt.

12. Naar Patienten trækker Vejret naturligt, bring ham da — i liggende Stilling — i Hus, klæd ham af, gnid hans Hud tør, læg Varmedunke, omviklet med uldne Stykker, om hans Legeme og under Fodsaaler og Armhuler. Dæk ham godt til. Først naar han er kommet saa meget til Bevidsthed, at han kan synke, gives:

- a) Oplivende Draaber: Til Voksne 20—30 Hoffmanns- eller Kamferdraaber, blandet med lidt Vand i en Teske eller hældt paa et Stykke Sukker. Til Børn 1 Draabe for hvert Leveaar. Eller
- b) Spiritus — teskefuldvis — eller
- c) oplivende Drikke, hed, sort Kaffe, hed, stærk Te, hed, stærk Kødsuppe, alt i ganske smaa Portioner.

13. Hold Vagt ved Patienten i indtil 24 Timer, eller indtil Lægen har overtaget Ansvaret. Viser han Tegn til Opkastninger, gør da øjeblikkelig klar til at hjæl-

pe ham. Bliver hans Aandedræt svagt eller uregelmæssigt, begynd da straks igen det kunstige Aandedræt.

14. Under Udførelsen af kunstigt Aandedræt maa Hjælperen sørge for at være godt afbalanceret, d. v. s. ikke komme ud af Ligevægten. Han vil da kunne holde ud i lang Tid uden at trættes. Er det nødvendigt at skifte med en anden, maa det gøres saa hurtigt, at Takten i Aandedrætsarbejdet ikke afbrydes eller forstyrres.
15. Kommer en Ambulance til Stede, maa den vente, til Patienten er kommet til Live og kan trække Vejret naturligt, eller til en Læge giver Tilladelse til at flytte ham. Dette gælder dog ikke, hvor Maveudpumpning er nødvendig, eller hvor uheldige Vejrforhold (stærk Kulde eller Regnskyl) nødvendiggør en Transport fra Ulykkesstedet.

KUNSTIGT AANEDRÆT ANVENDES I FØLGENDE TILFÆLDE AF SKINDØD EL. LIGNENDE:

a) Skindød efter Kvælning ved:

1. Drukning,
2. Hængning,
3. »Kvælning« og Omsnøring af Halsen (Strangulation),
4. Brøndgas (Kulsyre),
5. Elektrisk Ulykke, ogsaa efter Lynnedslag.
6. Almen Forfrysning,
7. Hedeslag.

b) Skindød efter Forgiftning med:

8. Lysgas
9. Garagegas } Kulilte,
10. Kulos
11. Brandrøg,
12. Tetraklor(kulstof) og lign. samt
13. Bedøvende Gifte,
14. Fremskreden Tilfælde af Børnelammelse.

KUNSTIGT AANEDRÆT MAA IKKE ANVENDES VED BEVIDSTLØSHED FORAARSAGET AF:

Læsioner (Hjernerystelser, Kraniebrud o. s. v.),
Stærke udvendige og indvendige Blødninger,

Udbredte Forfrysninger,
Indvendig Forgiftning med ætsende Stoffer,
Indvendige Sygdomme,
Lungeirriterende Krigsgasarter — f. Eks. Fosgen, Clor

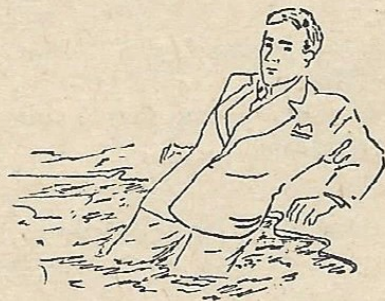
O. S. V.,
Choktilfælde,
Hjerteslag.

Redning af Drukneende.

DRUKNING, se Side 22.

REDNINGSRULLER og REDNINGSPOSTER med Pejlestænger findes ved mange Badestrande. — Studér i Tide de ved disse opsatte Brugsanvisninger, saa De kan gribe rigtigt ind, hvis der sker en Ulykke.

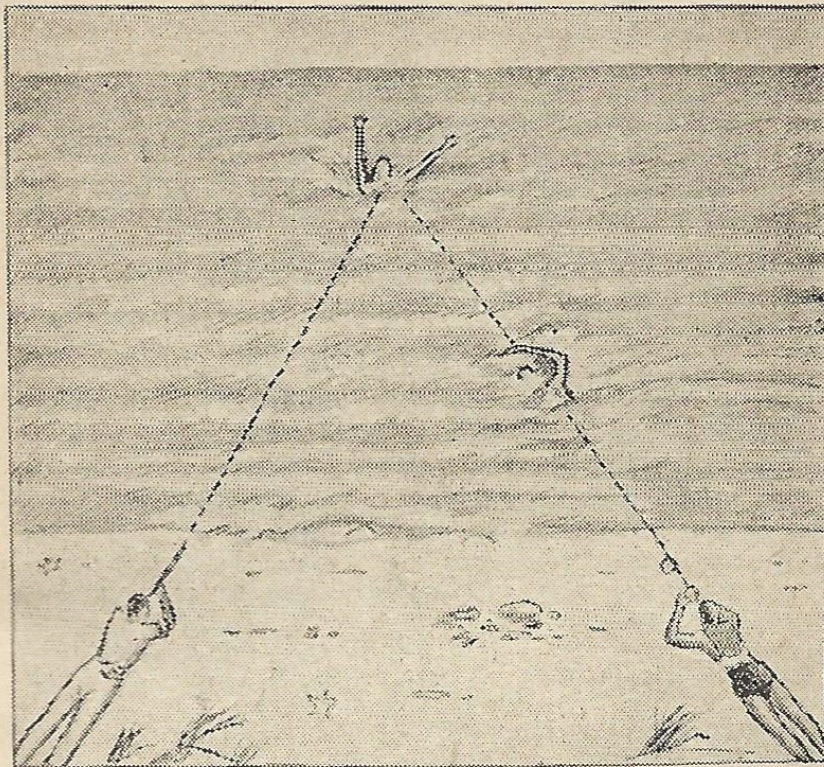
ISULYKKE. Hvis De falder gennem Isen og kommer ind under den, skal De søge hen til den mørke Plet, De ser over Dem. Der er nemlig Hullet eller Vaagen. — Naar De kravler op, vend saa Ryggen mod Iskanten og stem Dem op ved Hjælp af Armene (Albuerne), idet De arbejder med Benene fremme i Vandet og Ryggen bøjet tilbage, ind over Isen.



Undgaa saa vidt muligt selv at gaa ud paa Isen, naar De hjælper en forulykket og prøv i Stedet at stikke en Stige, et Reb, en Frakke el. lign. ud til ham. — Er det nødvendigt at vove sig ud paa Isen, skal De lægge Dem fladt ned, helst paa en Stige el. lign. Kom kun Vaagen saa nær, som det er nødvendigt for at hjælpe den forulykkede som ovenfor nævnt.

INDØV KUNSTIGT AANDEDRÆT
LÆR AT SVØMME OG BJERGE

Pejling ved Drukneulykke.



I Tilfælde af, at en Drukneende er ved at »gaa ned«, har det den allerstørste Betydning for senere Redningsforsøg eller Eftersøgning at kunne fastslaa, hvor han er »gaaet ned«.

2 Personer løber ca. 50—60 m, hver til sin Side, idet de stadig holder Øje med den Drukneende. De kaster sig paa Maven, sigter mod den Drukneende og lægger en Stok, Stene, sætter eventuelt smaa lodrette Pinde (Blyanter el. lign. i Sigtelinien. Det er da nemt at dirigere en Svømmer eller Baad til Ulykkesstedet ved at lade ham følge den ene Pejlelinie og række Armen ud til Siden, naar han er kommet ud af Kurs, den anden Pejler raaber da an, naar han kommer ind i hans Sigtelinie (d. v. s. i Skæringspunktet for Pejlelinierne).

Pas paa at Pejlestokkene (Stenene) ikke forrykkes.

FORHOLD UNDER KATASTROFE-SITUATIONER

Vand- og Toiletforhold.

Under større Katastrofer, Strejker eller krigerske Begivenheder kan *Vandtilførslen svigte*, og man bør derfor i Tide have truffet Foranstaltninger til at møde denne Situation, der truer ikke blot Ernæringen, men — hvad der ogsaa er vigtigt — Befolkningens Hygiejne.

I. OPBEVARING AF VAND:

Det første Bud er naturligvis, at man i Tide maa sørge for at tappe Vand af i Badekar, Spande o. s. v. samt finde ud af, hvorledes man fra Brønde, Søer, Kanaler o. s. v. yderligere kan supplere sin Vandbeholdning, hvis dette bliver nødvendigt.

Imidlertid vil det opsamlede Vand ret hurtigt blive uegnet til Drikkebrug og Madlavning, ja selv til Vask, Opvask o. s. v., hvis det ikke desinficeres.

Hertil anvendes *Kloramin*, som man derfor bør have et *Beredskabslager* af. (Se Side 48).

△ Af 1 g *Kloramin* * (1 Tablet) opløst i 1 Liter Vand dannes en *Stamopløsning*, og denne anvendes paa følgende Maade:

1. Til Vand fra Haner og Brønde tilsættes:

- a. Til *Drikkevand*: 1 Dessertskefuld ($\frac{1}{60}$ dl = 10 cm³) pr. 10 Liter (1 Spand) Vand, hveranden Dag.
- b. Til *Brugsvand* (pers. Hygiejne, Opvask): 10 Dessertskefulde (1 dl = 100 cm³) pr. 10 Liter (1 Spand) Vand *een Gang for alle*.

Selv den sidste Opløsning (b) smager ikke af *Kloramin*. Den er absolut desinficeret og kan bruges — ogsaa til *Drikkevand*, hvis dette opbevares i *aabent Kar* el. lign., hvor Vandet da holdes sterilt i mindst 4 Uger. Opbevares dette Vand paa *lukkede* Flasker, varer Steriliteten 2—3 Maaneder. Fra *aabne Kar* maa Vandet filtreres gennem *Vat* el. *Filtrerpapir*.

2. Til Vand fra Søer i Parker o. lign.:

Dette Vand steriliseres i Løbet af 2 Timer som angivet ovenfor under *Brugsvand* (b). Efter 24 Timers Forløb tilsættes atter 10 Dessertskefulde (1 dl) pr. 10 Liter (1 Spand) Vand, hvorefter dette kan opbevares. Det maa dog filtreres inden Brugen.

II. TOILETFORHOLD:

Søg at undgaa *Urinladning* i *W. C.* ved at lave et *intermistisk Pissoir* i en Spand el. i Have, paa *Byggeplads* el. lign., og brug *snævset Vand* (eventuelt med opsamlet *Urin*) til *Udskylning* af *W. C.* (1 Spand vil normalt være tilstrækkelig, naar den styrtes ned i *Kummen*). — Til *Desinfektion* kan iøvrigt anvendes *Lysol* eller *Klorkalk*.

Hvis *W. C.* ikke kan benyttes, lav da et *intermistisk Kloset*, eventuelt i *Lejligheden*. *Klosetspanden* skal være tildækket med *Laag*. *Tøm Spanden* daglig og træf *Aftale* om *Nedgravning* af *Indholdet* i *Have*, paa *Byggeplads* o. lign. *Dæk det godt til med Jord*.

Hvis *Myndighederne* giver anden *Anvisning*, skal den naturligvis følges.

Afvarsling.

Normal Afvarsling efter *Bombardement* vil ofte være umulig paa *Grund af Beskadigelse af Anlægget*. — Ret Dem derfor straks efter eventuel *mundtlig Ordre* fra ansvarlig *Side* til at *forlade Beskyttelsesrummene*.

Brand.

Brandvæsenet vil ikke i nogen *By*, hvadenten den er stor eller lille, kunne begrænse *Ildens Hærgen* efter et *Storangreb* (*Luftbombardement* el. lign.) uden *Hjælp* fra hele *Befolkningen*. — *Derfor maa ingen svigte!*

I. BRANDSLUKNINGSMATERIEL.

I hver eneste *Lejlighed* maa *Lejeren selv* sørge for, at der forefindes:

- 1) Mindst 20 kg *Sand* eller fint *Grus*, i *Spande*, *Kasser*, *Papirposer* el. lign. Det skal bruges til *Slukning* af *Elektronbrandbomber* og *Stænk* fra *Fosforbrandbomber*.

2) I Svaber (f. Eks. en Gulvskrubbe eller et Kasteskift med paasatte Klude eller i Nødsfald brede Papirstrimler) samt vandfyldte Badekar, Spande, Kander eller lignende og fugtige Tøjstykker til Slukningsbrug.

3) I større Lokalteter vil en el. flere Haandsprøjter el. lign. være gavnligt.

Hent Sandet straks.

Find Tøjstykkerne frem og lav Svaberen i Stand straks.

Sørg for Vandet, saasnart Myndighederne giver Besked derom eller ved pludselig opstaaende Strejker el. lign.

Undersøg ogsaa af Hensyn til Brug ved andre Situationer (se Side 44) straks, hvor De i Katastrofefald kan afhente Vand. Notér det paa Omslagets 2. Side.

II. BEBOERNES PLIGTER:

Beboerne i en Ejendom og Opgang skal betragte sig som eet Brandkorps og skal, saasnart der observeres Gnistregn fra andre Brandsteder eller Straalevarme fra Naboejendomme:

holde Vagt i Ejendommen for at hindre Antændelse, herunder bl. a. holde Tagfladen under Observation og bringe Vand og Slukningsredskaber hen til Tagvinduene,

slukke opstaaet Brand inden for deres Omraade ved øjeblikkelig Indgriben, hvadenten Ilden skyldes Bombenedslag eller Antændelse fra andre Bygninger og hvadenten der er afvarslet eller ej.

De Slukningsmidler, Beboerne normalt raader over — Sand, Vand og Svaber — er primitive, men fuldt ud tilstrækkelige til Slukning af smaa Brandbomber og almindelig Antændelse ved Gnister og Straalevarme. Selv overfor de store Brandbomber maa man ikke give op paa Forhaand. — *Sluk nedefra og opefter!*

Hvis Ilden ikke kan slukkes, skal De hæmme Ildens videre Fremtrængen saa meget som muligt. Dette er baade vanskeligt og farligt, men det maa gøres. *Hvert Minut, man kan forhale det Øjeblik, hvor Enkelbrande smelter sammen til Storbrande, kan blive af afgørende Betydning for hele Byen.*

BEMÆRK DESUDEN:

Trapperne maa sikres, saa ingen Personer afspærres af Ilden; og Slukningsmandskabet maa holde Forbindelse indbyrdes, saa der dannes en samlet Slukningsfront.

Kampen mod Ilden maa fortsættes paa denne Maade, saalænge man kan færdes uden Fare for Indebrænding, idet der kun viges Skridt for Skridt, fra Rum til Rum, fra Etage til Etage og senere maaske fra Hus til Hus.

Saadan energisk Optræden fra Befolkningens Side har i talrige Tilfælde hindret store Katastrofer.

I tættere eller højere Bebyggelse er det forbudt at redde Møbler eller andet Indbo paa egen Haand fra et brændende Hus.

III. UDRØMNING OG EVAKUERING.

Red Dem i Tide, hvis Deres eget Hus brænder — Børn, Syge og gamle først. — Men Udrømning i større Stil bestemmes af Myndighederne.

Ved Udrømning af en katastroferamt Ejendom eller Bydel kan De faa Brug for vaade Tæpper til Beskyttelse mod Straalevarme fra Ildebrande (hav Vandbeholdning i Tilflugtsrummene); og De maa desuden have Deres mest solide Fodtøj parat, da De kan risikere at skulle færdes mellem Ruiner, over Glasskaar og halvsmeltet Asfalt.

Men det er iøvrigt en ufravigelig Grundregel, at ingen maa trække sig tilbage fra den aktive Brandbekæmpelse uden Tilladelse fra den, der har Ansvar paa Brandstedet.

I større Byer vil Befolkningen muligvis faa anvist særligt sikrede Flugtveje til Opsamlingssteder, hvor man er i Sikkerhed. — Følg disse Anvisninger!

IV. SLUKNING AF FOSFORBRANDBOMBER:

I mange Tilfælde vil Civilbefolkningen som nævnt være henvist til at slukke Brande uden Brandvæsenets Hjælp — og det er af største Betydning, at den straks gaar i Gang hermed.

Naar det drejer sig om Fosforbrandbomber, maa følgende iagttages:

- Luk alle Døre i Lejligheden, forinden De forlader denne.
- Døren til en Stue maa ikke lukkes op før 5 Min., efter at Bomben er eksploderet.
- Luk derefter Døren op ved Hjælp af en Stang el. lign., saaledes at De selv staar i Dækning for en eventuel Stikflamme.
- Sluk med vaadt Sand og Vand. — Opbevar altid Sand i Lejligheden.

- e. Fosfor skal opbevares (det skræbes f. Eks. af Væggen med en Kniv) i Vand, ogsaa naar det er slukket. — Ellers bryder det i Brand, saa snart det er tørt.
- f. Hænder o. a., der har berørt Fosfor, lugter af Hvidløg og lyser i Mørke. De skal renses, til disse Symptomer forsvinder, ved gentagne Vaskninger med Vand og Sæbe. Det bedste er at indgnide Hænderne med Olie umiddelbart før 2 Vaskninger.
- g Vand og Madvarer, der kan være blevet stænket med Fosfor fra en Eksplosion, maa ikke benyttes.

LÆS OG OPBEVAR

Isøvrigt de af Statens civile Luftværn udgivne Brochurer, herunder »Hvis Krigen rykker nærmere« samt »Ved Luftangreb maa enhver Borger yde den Hjælp, han kan til Slukning af Brand«.

Husk:

SAND, (interimistisk SKOVL), SVABER OG
K L O R A M I N T A B L E T T E R *

(Tabletterne faas uden Recept paa Apotekerne, Pris ca. Kr. 2,50 pr. 100 Stk. — Del dem eventuelt med Deres Naboer.)

Hav desuden et lille

BEREDSKABSLAGER

Mad til nogle Dage staaende klar. — Med Henblik paa hurtig Evakuering endvidere varmt Tøj og svært Fodtøj. — De kan ogsaa faa brug for vaade Tæpper. —

Og endelig:

FORBINDSKASSE MED SUPPLEMENT
(se Side 7 og 8).

Hold et Møde med Husvagten og de øvrige Husbeboere, og dan eventuelt et Udvalg el. lign., der kan hjælpe til ved Organisation og Kontrol af mange af ovenstaaende Foranstaltninger. Det kan desuden løse andre Problemer, der maatte opstaa i den nuværende Situation.

Zone-Redningskorpset er altid parat med Raad og Hjælp. — Bl. a. har vi udarbejdet en lille Vejledning for Alarmering, der udleveres gratis.

Alfabetisk Emne-Register:

FØRSTE HJÆLP OG KUNSTIG AANDEDRET

	Side		Side
A. Aandedræt, kunstigt ..	35	K. Krampe	29
Aarepres	13	Kraniebrud	20
Apopleksi	22	Kunstigt Aandedræt ..	35
B. Betændelse	11	Kvælning	22
Bevidstløshed	21	Knoglebrud	19
Bistik	18	M. Militærforbinding	10
Blindtarmsbetændelse ..	28	N. Nøglebensbrud	20
Blodbrækning	15	Næsen, noget i	17
Blodforgiftning	11	O. Omslag, kolde, varme ..	31
Blødspyting	15	P. Pejling ved Drukne-	
Blødninger	11	ulykke	45
Brandsaar	15	Puls	28
Brok	50	Pulsaareblødning	11
Bughindebetændelse ..	28	R. Redningsruller og Red-	
Bulne Fingre	11	ningsposter	42
C. Chok	26	Redning af Drukne-nde ..	42
D. Drukning	22	Ribbensbrud	20
Dødstejn	32	S. Saar	7
E. Elektrisk Ulykke	25	Saarbehandling	9
F. Forbrænding	15	Sindssygdom	50
Forbinding af Saar ..	10	Skinded	22
Forfrysning	16	Skoldning	16
Forgiftninger	23	Skudsaar	10
Forstuvning	19	Solstik	29
Forvridding	19	Supplement til For-	
Fremmedlegemer	17	bindskasse	8
Fødsel, pludselig	30	T. Tandblødning	15
G. Galdesten	28	Temperaturmaaling	30
H. Halsen, noget galt i ..	18	Transport	26
Hedeslag	29	Trekantet Tørklæde ..	31
Hugormebid	18	U. Underlivssmerter	28
Hængning	22	Æ. Ætsninger	16
I. Insektstik	18	Ø. Øjet, noget i	17
Isulykker	42	Øre, noget i	17
J. Jordskred	23		

FORHOLD UNDER KATASTROFE-SITUATIONER

A. Afvarsling	45	E. Evakuering	47
B. Beboernes Pligter	46	F. Fosforbrandbomber	47
Brand	45	T. Toiletforhold	45
Brandslukningsmateriel ..	45	V. Vand, Opbevaring af ..	44

HVAD DER BØR VÆRE I HJEMMET:

Se »HUSKE« Side 48.