

14. Första hjälpen

Det första man tänker på när man här första hjälpen är kanske **ABC**. Det står för Andning, Blödning och Chock och används i samband med livräddning. Man ska alltså först se till att ett olycksoffer andas, därefter ska man se till så han/hon inte förblöder. Sist ska man ta hand om en eventuellt chockad person. Denna flik berör inte ABC ytterligare utan gå istället in på andra mindre akuta skador, åkommor och besvär som kan vara bra att känna till på ett läger.



Allergiska besvär i näsa och ögon

Symtomen vid pollenallergi kan likna en vanlig förkylning. Vanligt är rinnande snuva, nästäppa, kliande näsa, nysattacker samt röda, kliande och rinnande ögon.

Allmänna råd: Vid pollenallergi: Undvik de växter du är överkänslig mot. Sov inte med öppet fönster. Vid allergi mot pälsdjur eller kvalster: Det viktigaste är att undvika det du är allergisk mot. Rök inte och undvik rökiga lokaler.

Läkemedelsråd: Det finns många olika preparat mot pollenallergi och de kan kombineras på olika sätt.

Har besvären redan hunnit bryta ut kan du välja tabletter t ex Clarityn eller Zyrlex. Effekten kommer snabbt och hjälper mot symtom från både ögon och näsa. Tabletterna kan kombineras med ögondroppar och/eller nässpray.

Om du vet att du är allergisk mot pollen kan du börja behandla cirka en vecka innan besvären förväntas bryta ut.

Åldersgränsen för egenvård med antihistamin-tabletter, t ex Clarityn är 12 år och Zyrlex är 6 år.

Kontakta sjukvården:

- Om du får svårt att andas, hostar mycket på natten eller får pipande andning när du anstränger dig
- Vid hudreaktioner
- Om bara det ena ögat är irriterat

- Vid allergiska besvär året runt
- Om du tagit receptfri medicin enligt anvisningarna men inte blivit bättre på 2 veckor.



Astma

Astma orsakas av en inflammation i de stora och små luftrören. På grund av inflammationen blir det kramp i luftrören, en svullnad av slemhinnorna och en ökad produktion av slem. Luftrören blir trånga och det blir svårt att andas. Ofta piper det i bröstet och det är vanligt med hosta. Besvären kan vara lindriga men kan också ge svår andnöd.

Allmänna råd: Om du har en känd allergi ska du undvika de utlösande faktorerna. Det är viktigt att komma ihåg att ta sina luftrörsvidgande mediciner före träning. Är du rökare ska du sluta röka.

Kontakta sjukvården:

- om du misstänker att du har astma
- om du får svårt att andas
- vid långvarig hosta eller om du hostar mycket nattetid
- om du får pipande andning när du anstränger dig.



Brännskador

Första gradens brännskada är ytlig. Gör huden röd, svullen och öm.

Andra gradens brännskada är djupare. Förutom ovanstående symtom även blåsor i huden.

Tredje gradens brännskada är ännu djupare, med bortbränd hud. Kvarvarande hud är vit, grå eller svart och känsellös.

Allmänna råd: Alla brännskador ska snabbast möjligt kylas.

Håll det skadade området i svalt vatten i minst 10 minuter. Fortsätt tills det inte gör ont längre.

Nedkylningen lindrar inte bara smärtan utan gör också att skadan blir mindre allvarlig.

Stick aldrig hål på blåsor. Det ökar risken för infektion. En luftig kompress kan användas om du vill skydda brännblåsorna.

Om blåsan går sönder bör du tvätta med vatten och täcka med ett förband. Använd en kompress som inte fastnar i såret.

Läkemedelsråd: Gör brännskadan mycket ont kan du lindra smärtan med receptfri värkmedicin.

Kontakta sjukvården :

- alltid vid tredje gradens brännskador
- vid andra gradens brännskador som är större än den skadades handflata
- vid brännskador i ansikte, på händer, fötter eller över leder
- om brännskadan lagts om och efter några dagar börjar värka, vätska sig eller lukta
- om skadan inte läkt efter 2 veckor.



Brännskada av manet

Maneter är nässeldjur vars tentakler har nässelceller som innehåller gift. Vid beröring av tentaklerna brister nässelcellerna och giftet sprutas ut. Giftet innehåller flera ämnen som irriterar.

Allmänna råd: Skölj rikligt med vatten, gärna saltvatten, så att tentaklerna spolats bort. Plocka bort kvarvarande trådar genom att lyfta dom rakt upp. Badda med vinäger för att inaktivera eventuella kvarvarande nässelceller.

Läkemedelsråd: Smärtan kan lindras med Kylbalsam eller värktabletter t ex Panodil. Du kan även dämpa smärtan med salva som innehåller Lidokain t ex Xylocain salva eller kräm med hydrokortison t ex Mildison.

Kontakta sjukvården:

- vid kraftig reaktion
- om du blir bränd i ögonen



Insektstick

Mygg-, broms-, geting- och bistic är vanligen ofarliga, även om utslagen kan bli stora. Den som är allergisk mot ett visst insektsgift kan dock reagera kraftigt och behöva läkarhjälp.

Allmänna råd: Ljusa och täta kläder är bästa skyddet mot insektstick.

Läkemedelsråd: Lindra klådan genom att bada med kallt vatten, Alsolsprit eller Kylbalsam.

Hydrokortisonkräm t ex Mildison och lokalbedövande salva med Lidokain t ex Xylocain kan lindra klådan.

Kontakta sjukvården för råd om förebyggande medicin om du får kraftiga reaktioner av insektstick.

Kontakta sjukvården:

- vid geting- eller bistic i tunga eller hals.
- om det blir en häftig reaktion med svullnad vid sticket, den stuckne får svårt att andas, känner sig sjuk, får feber och/eller klåda över hela kroppen.



Bett av djur eller människa

Behandla som sårskada. Kontakta sjukvården vid djupa bett och dåligt stelkrampsskydd!



Huggormsbett

Ett ormbett syns som två små prickar i en svullnad som blir blåaktig.

Kontakta sjukvården:

- Vid huggormsbett ska du kontakta sjukvården. Den bitne ska hålla sig så stilla som möjligt. Det är främst små barn som kan vara känsliga för huggormsbett. Barn ska alltid föras till sjukhus.



Diarré hos vuxna och äldre barn

Diarré orsakas ofta av en virusinfektion. Andra vanliga orsaker är att man ätit mat som blivit dålig, att den normala bakteriefloren i tarmen förändrats eller att matvanorna ändrats.

Den största risken är uttorkning.

Lösa avföringar hos vuxna under något dygn eller vid enstaka tillfällen behöver man inte göra något speciellt åt.

Allmänna råd: Drick extra mycket för att ersätta förlusten av vätska och salt. En vuxen behöver normalt ca 2,5 liter vätska per dygn.

Var alltid noga med handhygien.

Börja äta som vanligt inom något dygn även om avföringen fortfarande är lös. Fortsätt att dricka mycket. Undvik mjölk och glass de första dagarna.

Läkemedelsråd: Något läkemedel behövs vanligtvis inte.

Är diarrén mycket besvärlig kan stoppande medicin som innehåller loperamid, t ex Loperamid Scand Pharm, lindra.

Kontakta sjukvården:

- vid slöhet och allmänpåverkan
- vid onormalt små urinmängder
- om det är blod eller slem i avföringen
- vid hög feber och/eller om du har mycket ont i magen
- om diarrén varar längre än 6 dygn



Fästingbett

Fästingen är ca 3,5 mm stor. När fästingen sugit blod sväller bakkroppen upp och kan bli stor som en ärtä. Fästingar kan överföra bakterier som orsakar infektionen borrelia. Det vanligaste symtomet är en rund rodnad kring bittet. Rodnaden börjar synas efter 1-4 veckor, är större än 5 cm, ökar i storlek och blir ringformad.

Om borreliainfektionen inte behandlas kan den i ett senare skede ge t ex ledinflammation, förlamning och hjärnhinneinflammation.

TBE-virus som ibland kan ge hjärninflammation och hjärnhinneinflammation sprids också av en del fästingar. TBE-bärande fästingar är sällsynta och förekommer främst på ostkusten.

Allmänna råd: Även om en fästing efter upptäckt inte skall sitta kvar i onödan så är det bra att vänta tills du har tillgång till pincett och bra belysning. Risken för smittspridning kan öka vid oförsiktigt borttagande.

Ta tag om fästingen så nära huden det går och undvik att klämma ihop bakkroppen. Dra försiktigt rakt ut tills fästingen lossnar. Du ska inte smörja eller badda något på fästingen innan den tas bort.

Tvätta bettstället med tvål och vatten eller desinfektionsvätska. Inspektera såret och avlägsna eventuella kvarvarande fästingdelar med pincett. Om man inte får bort alla delar finns det ingen anledning till panik. Kvarvarande fästingdelar ökar inte risken för fästingöverförda infektioner. Om man väntar några dagar uppstår en liten inflammation och fästingdelarna kan lyftas ut med pincett. Observera bettstället under minst fyra veckor. Det är normalt att huden runt bettet blir lite irriterad under några dagar.

Fästingar trivs bäst i högt gräs och buskar. Skydda dig med kläder och stövlar i marker där det finns fästingar. Fästingen kryper runt ett tag innan den sätter sig fast och söker sig gärna till tunn hud. Undersök kroppen direkt när du kommer hem.

Du kan vaccinera dig mot TBE-infektion om du vistas i riskområden.

Kontakta sjukvården:

- vid häftig reaktion med svullnad och feber
- om du blivit fästingbiten och det efter 1-4 veckor uppstår en rodnad som växer och blir ringformad
- vid feber, nackstelhet och huvudvärk.



Förgiftning

Vid förgiftningstillbud: Ring 112 och begär Giftinformation! I icke brådskande fall eller vid allmänna frågor om akuta förgiftningar, ring 08-33 12 31 (dagtid).

Allmänna råd: Vid förtäring av giftigt ämne ge dryck, gärna vatten eller mjölk. Om ett frätande ämne svalts skölj omedelbart munnen och ge dryck. Ge inte dryck till någon som är slö eller påverkad på annat sätt.

Framkalla inte kräkning innan du vet om det är lämpligt och kan ske utan risk. Uppkräkning av frätande ämne, t ex syra eller lut, eller petroleumprodukter, t ex bensin och lacknafta, kan förvärra situationen.

Kontakta sjukvården eller Giftinformationscentralen (I nödläge: Ring 112 och begär Giftinformation) för ytterligare råd. Vänta inte med att vidta åtgärder! Ta om möjligt med preparat, förpackning etc. för identifiering om du uppsöker sjukvård.

Plocka bara svamp som du av egen erfarenhet absolut vet är ätlig! Tänk på att förtäring av giftig svamp kan få allvariga följder

Läkemedelsråd: Småbarnsföräldrar rekommenderas att alltid ha medicinskt kol t.ex. Medikol eller kolsuspension hemma. Medicinskt kol binder och oskadliggör många ämnen. Innan du ger medicinskt kol bör du dock inhämta råd om det är lämpligt.

Kontakta sjukvården eller Giftinformationscentralen:

- vid andningsbesvär, tilltagande slöhet, kramper eller medvetslöshet – åk direkt till sjukhus eller ring efter ambulans. Ge första hjälpen.
- om någon fått i sig eller misstänks ha fått i sig giftigt ämne – ge dock först dryck enligt allmänna råd.



Huvudvärk

Tillfällig huvudvärk kan bl. a utlösas av spänningar, förkylning, hormonsvängningar, sömnbrist, alkohol, rökning samt av kaffe, te eller läkemedel som innehåller koffein.

Spänningshuvudvärk kan kännas som ett molande tryck över pannan, tinningarna eller nacken. Den kan bero på bl. a stress, felaktig arbetsställning och bettfel.

Migrän kommer i attacker. Smärtan är mycket intensiv, vanligen halvsidig och pulserande. Du blir känslig för ljud och ljus och kan även må illa och kräkas.

Allmänna råd: Ät regelbundet och hoppa inte över någon av dagens måltider. Det är också viktigt med regelbundna sömnvanor och att du får tillräckligt med sömn.

Drick gärna mycket vatten

Avspänningsövningar eller något kallt på pannan kan lindra huvudvärken. Om du biter ihop tänderna fel eller gnisslar tänder på natten kan du få hjälp av din tandläkare.

Läkemedelsråd: När du har tillfälligt ont i huvudet fungerar ofta vanliga receptfria värktabletter bra.

Vid återkommande spänningshuvudvärk är värktabletter olämpliga. De lindrar värken, men eftersom spänningen är kvar kommer smärtan tillbaka så snart medicinen slutar verka.

Kontakta sjukvården:

- vid plötslig, svår huvudvärk
- vid huvudvärk och feber, särskilt i samband med nackstelhet, slöhet och/eller omtöckning
- om huvudvärken utlöses eller förvärras när du hostar, nyser eller krystar
- vid huvudvärk med dubbelseende och dimsyn
- om du har huvudvärk och får tjock, gulgrön eller blodig snuva
- vid huvudvärk med illamående och kräkningar
- vid återkommande huvudvärk på natten eller morgonen
- vid övriga fall av huvudvärk som inte går över på en vecka eller som ofta återkommer.



Muskelsträckning eller vrickning

Muskler kan skadas av överbelastning eller om de utsätts för våld. Den skadade kroppsdelens svullnar, det gör ont och du får kanske ett blåmärke.

Träningsvärk är muskelsmärter som försvinner efter några dagar, vare sig du fortsätter att träna eller ej.

Vrickning/stukning uppstår vid en olämplig vridning eller töjning av en led. Ledband kan då skadas. Om ledbandet blir uttänjt eller går av blir leden ostadig.

Allmänna råd: Ha en elastisk binda med dig när du idrottar. Vid muskelsträckning eller leddskada, "vrickning", bör du så snart som möjligt sätta på den elastiska bindan och hålla den skadade kroppsdelens högt. Bindans tryck minskar blödningen och svullnaden inne i muskeln respektive leden så att skadan läker snabbare.

Under de första 15 minuterna ska den elastiska bindan vara hårt lindad sedan lindas den lösare och får sitta på i några dygn.

Då du vrickat foten ska du gå på foten snarast med elastisk binda som stöd. Kryckor ska användas endast i nödfall.

Kyla, t ex från kylpåsar, kan ge smärtlindring.

Tänk på att akut smärta är en varningssignal. Undvik alla rörelser som ökar smärtan. I övrigt är det inte farligt att röra sig. Vid muskelsträckning är det t o m bra att röra sig. Belasta dock den skadade muskeln försiktigt i början.

Förebygg skador med ordentlig uppvärmning före idrott. Muskelbristningar uppkommer lättare i en otränad och/eller dåligt uppvärmd muskel. Träna allsidigt och öka belastningen successivt.

Läkemedelsråd: Värkmediciner med ibuprofen, t ex Ibumetin eller paracetamol, t ex Panodil kan användas tillfälligtvis.

Salvor och liniment kan eventuellt prövas för att lindra symtomen vid träningsvärk och muskelsträckningar.

Kontakta sjukvården:

- om muskeln eller leden inte fungerar

- vid uttalad svullnad eller värk
- om du har svårt att röra eller belasta den skadade leden
- om du inte blir bättre med 3-4 dagars egenvård
- om ett barn stukar foten och den svullnar/gör ont att belasta.



Nackspärr nackbesvär

Plötslig smärta och stelhet i nacken brukar kallas nackspärr. Ofta hålls huvudet snett och man får svårt att vrida på det.

Besvären kan bl.a. utlösas av en häftig rörelse med huvudet eller av en dålig sovställning. Vanligen blir man bra på några dagar.

Allmänna råd: Läkningen går fortare om du försöker röra dig ungefär som vanligt. Under tiden kan du lindra smärtan på olika sätt. Massage, värme eller kyla (ispåse) kan lindra besvären.

Det kan kännas skönt med stödkrage. Den bör dock inte användas längre än något dygn.

Undvik rörelser som gör ont, samt drag och kyla.

Förebygg genom att vara fysiskt aktiv och hålla kroppen i form.

Läkemedelsråd: Använd något receptfritt smärtstillande.

Kontakta sjukvården:

- om besvären varar längre än några dagar
- om du har feber samtidigt som du har ont i nacken
- om du har svåra smärtor eller om smärtorna beror på skada mot nacken.



Nageltrång och infekterade nagelband

Om nageln skär in i huden kan huden under nageln bli röd, svullen och öm. Detta kallas nageltrång. Ibland uppstår en infektion.

Den tå som oftast drabbas är stortån.

Allmänna råd: För att lätta på trycket från nageln kan du sätta lite gasväv eller en bit kompress under nagelkanten.

Fotrikiga och rymliga skor är bra att använda.

Om ditt nageltrång blir infekterat kan du pröva att badda upprepade gånger med ett bakteriedödande medel, t ex Klorhexidinsprit.

Förebygg nageltrång på tårna genom att klippa naglarna rakt över och inte för korta. Nagelns hörn ska vara utanför nagelbädden. Använd en rak nagelsax. Vassa hörn kan filas av med en nagelfil.

Kontakta sjukvården:

- vid besvärlig infektion med varbildning och dunkande värk
- om du har långvariga eller återkommande problem med nageltrång
- om du har diabetes och besväras av nageltrång och/eller infekterade nagelband.



Näsblödning

Om ett blodkärl i näsans slemhinna brister kan det börja blöda. En näsblödning kan börja av sig själv eller t ex i samband med en förkylning.

Allmänna råd: De flesta näsblödningar kan man stoppa själv. Gör så här:

1. Snyt ren näsan.
2. Sitt med huvudet framåtlutat för att slippa få ned blod i halsen. Om du sväljer blodet kan du må illa.
3. Ta ett stadigt tag med tumme och pekfinger om näsvingarna. Kläm åt om näsans nedre, mjuka del i minst 10 minuter.
4. Om blödningen fortsätter, stoppa in en bomullssudd i näsborren (vaselin/matolja på suddens gör den lättare att ta ut). Näsdroppar på suddens gör att blodkärlen drar ihop sig. Håll sedan om näsan igen i minst 10 minuter utan att släppa taget.

5. Låt sudden sitta kvar i minst 1 timma sedan blödningen slutat. Ta ut den försiktigt.

På apoteket finns blodstillande vadd som kan stoppa näsblod.

Om du har lätt för att blöda näsblod bör du vid värk inte använda tabletter med acetylsalicylsyra, utan istället tabletter med paracetamol, t ex Panodil.

Kontakta sjukvården:

- om blödningen fortsätter mer än ca 30 minuter
- om du blöder näsblod ofta utan att förstå orsaken.



Nässelutslag

Nässelutslag är upphöjda, kliande utslag, ofta vitaktiga med rodnade kanter. Namnet kommer av att det liknar utslag från brännässlor. Utslagen kan uppstå snabbt och försvinna igen och kan flytta sig över kroppen. Allergi är sällan orsak till nässelutslag. Utslag kan utlösas av infektion, födoämnen, läkemedel eller insektsstick. Andra orsaker är kyla, värme, ljus eller ansträngning.

Allmänna råd: Utslagen och klådan går vanligen över på ett par dagar. Klådan kan lindras med Kylbalsam eller en sval dusch.

Undvik ämnen som kan misstänkas utlösa besvär.

Kontakta sjukvården:

- om du har använt läkemedel t ex penicillin eller acetylsalicylsyra
- om besvären inte lindras av egna åtgärder
- vid misstanke om allergi
- vid svullnad i läppar eller ansikte
- vid andningsbesvär.



Skavsår

Allmänna råd: Tvätta blåsor och sår med tvål och vatten. Stick inte hål på blåsor. Det ökar infektionsrisken.

Avlasta skavsåret/blåsan med ett specialplåster t ex Compeed. Vid hård nötning rekommenderas dessutom en förstärkning med häfta runt om.

Förebygg med hjälp av häfta med god vidhäftningsförmåga t ex Leukoplast eller specialplåster på utsatta ställen. Undvik vanliga plåster med sårdyna. Håll fötterna mjuka.

För fingrar och tår finns särskilda skydd av skumgummi att köpa på apoteket.

Kontakta sjukvården:

- om det blir var i såret och huden runt om blir röd och varm



Solskador

Solsveda är en lindrig brännskada. Huden blir röd, varm och svider. I värsta fall bildas det även blåsor. Vissa människor kan få solexem, som är en överkänslighetsreaktion mot solens ultraviolettera strålning.

Allmänna råd: Sola med förnuft och undvik att bli röd. Mest intensiv är den ultraviolettera solstrålningen mitt på dagen.

Luftiga bomullskläder och en solhatt skyddar bra mot solen. Vill du använda solskyddsmedel, kan du fråga efter lämplig sort på apoteket. Tänk på att barn är extra känsliga och mår bäst i skuggan.

Har du anlag för solexem bör du vara extra försiktig med solning i början av sommaren. Du bör också använda solskyddsmedel som skyddar både mot UVA - och UVB-strålning.

Har du bränt dig kan huden kylas ned med kallt vatten eller med ett kylande liniment.

Läkemedelsråd: Solsveda kan lindras med hydrokortison, t ex Mildison. Den hjälper även mot klådan vid solexem.

Är solsvedan mycket besvärande kan du ta ett smärtstillande medel.

Kontakta sjukvården:

- om du fått en svår solskada som är större än din handflata och om det har bildats blåsor
- vid svårt soleksem.



Sårskada

Allmänna råd: Vid blödning som ej stoppar: Tryck i 10-15 minuter. Högläge minskar blödnigen.

Så här gör du rent såret:

- Tvätta händerna.
- Rengör området runt såret med tvål och vatten.
- Gör rent såret med enbart vatten.
- Spola med rinnande vatten så att all synlig tvål och smuts försvinner.

Vill du skydda såret med ett förband så använd ett som är poröst och ger god luftväxling. En ren kompress är bra.

Kontakta sjukvården:

- om du inte är säker på att du har ett fullgott stelkrampsskydd
- om det inte går att göra såret helt rent
- om du misstänker att det finns en avbruten tagg eller ett främmande föremål i såret
- om såret efter några dagar börjar vara sig, värka och bli rött eller om du får feber
- inom 6-8 timmar om sårskadan är så djup att du misstänker att den kan behöva sys eller tejpas.

Grundskyddet mot stelkramp fås genom tre injektioner under loppet av ett år. Ges normalt under första levnadsåret. Efter 10 år ges den fjärde injektionen. Barn får den i fjärde klass. Därefter har man skydd i 30 år.

Har du fått 5 injektioner har du ett livslångt skydd.



Öronvärk

Öronvärk kan ha flera orsaker, bl. a öroninflammation, eksem i hörselgången och vaxpropp. Vid förkylning är det vanligt med öronvärk, tryckkänsla i och/eller lock för örat.

Slemhinnan svullnar och täpper till örontrumpeten mellan svalget och mellanörat. Värken kommer ofta på natten eftersom svullnaden ökar när man ligger ned.

Allmänna råd: Sov med huvudet högt, det minskar risken för svullna slemhinnor och värk. Peta aldrig i hörselgången med främmande föremål t ex bomullspinne.

Läkemedelsråd: Avsvällande näsdroppar/nässpray kan lindra besvären vid samtidig nästäppa.

Värken kan tillfälligt lindras med smärtstillande medicin.

Kontakta sjukvården:

- om det rinner ur örat
- om den som har öronvärk blir slö och allmänpåverkad
- vid öronvärk och feber
- om värken inte går över på några timmar
- Vid öronvärk på natten vänta till morgonen
- vid öronvärk med samtidig hörselnedsättning
- vid klåda och eksem i hörselgången.



Röda ögon

Irriterande ämnen t ex blåst, klor i simbassäng, skräp och smink kan orsaka att ögonvitan blir röd, p.g.a. att blodkärl i bindehinnan utvidgas.

Bakterier och virus (t ex vid förkylning) kan ge rinnande, röda och ibland variga ögon. Oftast blir man bra inom en vecka utan behandling.

Allergi kan ge rinnande, röda, kliande ögon.

En plötslig blodutgjutning i den ena ögonvitan utan någon skada eller andra symtom beror vanligen på att ett litet blodkärl under bindehinnan brustit. Blodutgjutningen brukar försvinna efter 1-2 veckor.

En vagel är en ofarlig infektion i en talgkörtel på ögonlockskanten. En vagel försvinner normalt inom 1-2 veckor.

Allmänna råd: Har du fått in skräp i ögat kan du skölja med vatten eller koksaltlösning.

Är ögat kladdigt eller igenklistrat kan du tvätta rent med en bomullstuss doppad i vatten, ögonvatten eller koksaltlösning.

Använder du kontaktlinser och får besvär, t ex ögonrodnad eller skavkänsla, bör du omedelbart ta ut linserna.

Recept på koksaltlösning:

- 1 kryddmått vanligt salt löses i
- 1 deciliter kokande vatten. Låt svalna. Använd bara nygjord lösning.

Läkemedelsråd: Har du en vagel eller röda ögon som svider och känns grusiga, kan du lindra besvären med mjukgörande ögonsalva (t ex Oculentum Simplex) till natten.

Om du besväras av röda, kliande ögon på grund av pollenallergi, se Allergiska besvär i näsa och ögon.

Kontakta sjukvården:

- om skräp i ögat inte går att skölja bort
- om du misstänker att en metallflisa kommit in i ögat
- om ett frätande ämne kommit i ögat skölj omedelbart med riktigt med vatten under 15-20 minuter, om lut kommit i ögat skölj i 40 minuter
- om det röda ögat gör ont, blir ljuskänsligt eller om du drabbas av en plötslig synförsämring
- om du t ex fått ett slag mot ögat och det blir rött
- vid besvär med kontaktlinser (vänd dig till optiker)
- om en vagel eller ett inflammerat öga inte blir påtagligt bättre på 3-4 dagar

4H:s lägerpärm – Första hjälpen

- om du trots egenvård har besvär med skav, irritation eller klåda i ögat efter en vecka.