

	L-ABCDE	Symptom/lakttagelse	Exempel på åtgärd
L	Livshotande läge (Safety, scene)	Livsfarlig plats: Hot, våld, el, brand, kem, trafik, terror?	Säkra din egen-, platsens- och den drabbades säkerhet
A	Andningsvägar (Airway)	<ul style="list-style-type: none"> • Luftvägsstopp? • Stängd luftväg, blod, slem, tänder, föda i munhålan? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ge 5 ryggdunk och 5 buktryck • Öppna luftvägen och rensa munhålan
B	Bedöm andning (Breathing)	<ul style="list-style-type: none"> • Medvetslös med onormal/ ingen andning? • Andningssvårigheter? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjärtstopp – Starta HLR 30:2, hämta hjärtstartare • Hjärtläge, assistera ev. med läkemedel
C	Cirkulation (Circulation)	<ul style="list-style-type: none"> • Centrala bröstsmärtor? • Okontrollerad blödning? • Sårskada, yttre blödning? • Blek hudfärg, snabb svag puls? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjärtläge, assistera ev. med läkemedel • Stoppa blödning, med direkttryck / tryckförband / tourniquet • Stoppa blödning, gör rent, förbandsläggning • Förebygg cirkulationssvikt
D	Dysfunktion (Disability)	<ul style="list-style-type: none"> • Medvetslös med normal andning? • Smärta? • Nedsatt rörelseförmåga efter trauma? • Talsvårigheter, halvsidig förlamning? • Förlamning, känselbortfall? • Frakturer? 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilt sidoläge • Smärtskala, smärtlindrande läge, assistera ev med läkemedel • Stabilisera nacke manuellt, kontrollera känsel i armar och ben. • AKUT-test - stroke? • Undvik rörelser ev. immobilisera/ spjåla fraktur
E	Exponering (Exposure)	<ul style="list-style-type: none"> • Smärta, blod eller andra dolda skador? • Exponerad för kyla eller värme? 	<ul style="list-style-type: none"> • Helkroppsundersökning • Förebygg nedkylning

Larma 112 så snart du identifierar behov av det, be någon annan i din närhet hjälpa till.

Erbjud din hjälp och skapa trygghet, kontakta närstående vid behov. Assistera med att möta ambulans samt omhänderta personliga tillhörigheter inför ev. ambulanstransport.