



# Legemidler og førstehjelp

Det er viktig å kunne grunnleggende førstehjelp og å ha førstehjelpsutstyr i boligen.

I en krise kan det være stort press på nødetatene.



I en krise kan det være vanskelig å komme igjennom på medisinsk nødnummer eller hos legevakten. DSB påpeker at det er viktig å kunne grunnleggende førstehjelp og å ha førstehjelpsutstyr i boligen din. Sørg for å ha legemidler og medisinske hjelpemidler nok til en uke ekstra lagret i boligen din.

Her får du noen råd angående legemidler og førstehjelp:

- Dersom du har muligheten bør du lære deg grunnleggende førstehjelp. Ta gjerne et førstehjelpskurs for å lære livredning og hvordan man skal behandle akutte skader.
- Du bør ha et førstehjelpssett både i hjemmet, men også på hytta og i bilen.
- Dersom noen i boligen din er under 40 år, eller gravid eller ammende, bør du ha jodtabletter hjemme. Disse kjøpes på apoteket, og skal bare tas etter beskjed fra myndighetene i forbindelse med hendelser som involverer radioaktivt jod.
- For tips til hva et førstehjelpssett bør inneholde, og hva grunnleggende førstehjelp innebærer se brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller [Legemidler og førstehjelpsutstyr du bør ha hjemme | Sikkerhverdag](#).