

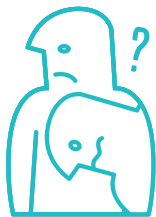
VI KAN

alle **REDDE** liv



Verdens hjerte- og lungeredningsdag

Økt fokus på hjertestans er et felles ansvar!



1. SJEKK

- Vurdere alltid egen sikkerhet
- Sjekk om pasienten reagerer på tilrop og risting
- Ring 113 dersom personen ikke reagerer



2. RING 113

- Ring 113 (helst via Hjelp 113-appen) De vil veilede deg
- IBøy hodet bakover, dra haken frem og sjekk om personen puster normalt
- Dersom personen ikke puster normalt: Start HLR (hjerte- og lungeredning)
- Dersom det er flere som kan hjelpe, -hent en hjertestarter
- Ikke avbryt HLR. Dersom du ikke har trent på HLR gjør du kun kontinuerlige brystkompresjoner



3. BRYSTKOMPRESJONER

- Legg hendene dine midt på personens brystkasse
- Trykk raskt og hardt med en frekvens på 100-120 pr minutt (dette er samme takt som i sangen "Stayin' alive")
- Du kan ikke påføre skade ved å gjøre HLR
- Om du har trent på HLR veksler du mellom 30 kompresjoner og 2 innblåsing
- Om du har en hjertestarter tilgjengelig: Slå den på og følg stemmeveiledningene
- Når ambulansen kommer fortsetter du HLR til de ber deg om å stoppe slik at de kan overta

Et initiativ fra:



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



NORSK RESUSCITERINGSRÅD



NAKOS
Prehospital akuttmedisin

WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldstartaheart