

Hjerte- og lungeredning

Rop om hjelp
Ring 1 - 1 - 3

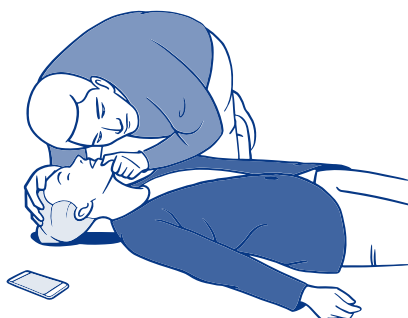


HVEM ringer?
HVA har skjedd?
HVOR er du?

Sjekk pust

Du skal **SE, HØRE** og **KJENNE** personens innpust og utpust i inntil 10 sekunder. Se etter fremmedlegeme i hals.

Puster personen normalt, skal den legges i sideleie. Finner du ingen tegn til normal pust, eller er usikker, start **HLR!**



B - Er personen **B**evisst?
L - Åpne **L**uftveiene
Å - Sjekk **Å**ndedrett
S - **S**irkulasjon

Sirkulasjon:

Har du lagt personen i sideleie, husk å se etter andre skader som brudd og blødning.



HLR

30 brystkompresjoner

Plasser hendene med håndbaken midt på brystbenet.

Trykk ned 5-6 cm i en takt på 100-120/min.



Hjertestarter

Koble hjertestarteren på bar hud, som anvist. Hjertestarteren analyserer. Gi sjokk ved anbefaling.



2 innblåsinger

Bøy hodet bakover, hold for nesen og blås i ett sekund.



30 - 2 Fortsett kontinuelig med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsinger til ambulansepersonellet overtar eller personen våkner.

Hjerte- og lungeredning

HLR voksne

Få personen på gulvet

- Personen må ligge på ryggen på hardt underlag når du skal gjøre HLR.
- Sitt på kne ved siden av brystkassen.
- Hold fri luftvei ved å legge en hånd på pannen og bøy hodet bakover. Dra haken fram i et underbitt.
- Se, lytt og føl etter pust i ca. 10 sekunder hvis du ikke finner tegn på pust, start HLR.

HLR på voksen

Dersom personen ikke puster normalt, må du starter hjerte- og lungeredning (HLR) med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsinger.

Slik gjør du:

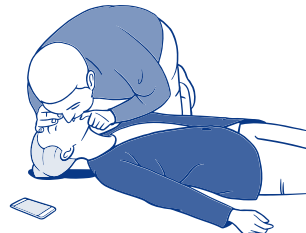
30 brystkompresjoner

- Sitt på kne ved siden av brystkassen til personen.
- Legg dine hender opp på hverandre midt på brystkassen til personen.
- Gi 30 brystkompresjoner og slipp opp mellom hver gang.
- Tempoet skal være ca. 100 – 120 trykk per minutt. Tell høyt, så hjelper 113 deg med å holde riktig takt.



To innblåsinger

- Gjør to forsiktige innblåsinger.
- Hold for nesen og dekk hele personens munn med din munn.
- Når luftveien er fri skal det lite kraft til for å få luft ned i lungene.
- Du skal kun blåse til du ser at brystkassen hever seg.
- Gjenta deretter 30 brystkompresjoner.



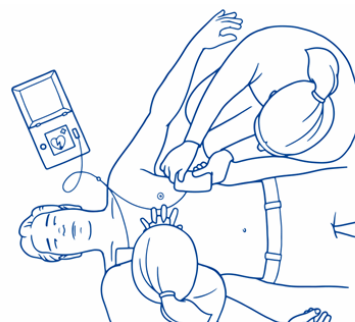
HLR 30 : 2

Fortsett med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsinger kontinuerlig til ambulansepersonellet overtar. Skift raskt mellom kompresjoner og innblåsinger. 113 vil fortelle når ambulansen er fremme og veilede deg hele tiden.

Bruk hjertestarter

Dersom noen utfører hjerte- og lungeredning (HLR) kan andre hente nærmeste hjertestarter. Gjør deg kjent med hvor din nærmeste hjertestarter er i hjertestarterregisteret eller på hjelp 113-appen.

- Fjern klær fra overkroppen.
- Fjern hår om nødvendig.
- Fest elektrodene som anvist.



Hjertestarteren er enkel å bruke, skru den på, den har stemmeveiledning som sier hva du skal gjøre og tydelige tegninger du kan følge. Pass på at **hjerte- og lungeredning fortsatt utføres** mens du følger hjertestarterens instruksjoner.

- Skru på hjertestarteren med egen knapp eller ved å åpne lokket.
- Lytt til stemmeveiledningen.
- Se på tegningene hvor klistreelektrodene skal festes på personens bare brystkasse.
- Dersom hjertestarteren anbefaler støt vil den be alle trekke unna og du kan trygt trykke på den blinkende knappen for å avgi støtet.
- Fortsett HLR og følg instruks fra 113 og hjertestarter til ambulanse kommer.