

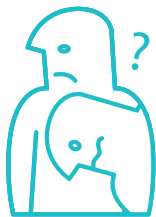
Við getum **ÖLL**
BJARGAÐ lífi



16. okt. 2019

Alþjóðlegi endurlífgunardagurinn

vekjum athygli á endurlífgun



1. SKOÐAÐU

Skoðaðu hvort óhætt sé að nálgast einstaklinginn

- Leitaðu eftir viðbrögðum hjá einstaklingnum
- Hallaðu höfði einstaklingsins aftur, lyftu hökunni og hlustaðu eftir öndun ef það er engin öndun eða öndun er óeðlileg, byrjaðu hjartahnoð



2. HRINGDU

- Hringdu í 112 og fylgdu leiðbeiningum.
- Ef fleiri eru til að hjálpa, skaltu biðja þá að hringja fyrir þig og sækja hjartastuðtæki
- Hjartahnoð er mikilvægast fyrir einstaklinginn. Seinkið ekki eða truflað hjartahnoð



3. HNOÐAÐU

- Settu báðar hendur á miðjan brjóstkassa Þrýstu brjóstkassa kröftuglega niður um 5 til 6 cm 100-120 sinnum á mín í takt við lagið "StayinAlive"
- Ef þú hefur lært hvernig á að veita öndunarhjálp, andaðu 2 sinnum á milli hverra 30 hnoða, annars hnoðaðu brjóstkassa stöðugt. Þrýstu ákveðið og kröftuglega. Ekki hafa áhyggjur, þú getur ekki skaðað
- Ef sjálfvirkt hjartastuðtæki kemur, kveiktu strax á því og fylgdu leiðbeiningum. Þegar bráðapjónusta berst, haltu áfram þar til þér er sagt að hætta
- Vel gert! Að gera eitthvað getur bjargað lífi og er ALLTAF betra en gera ekkert.

Að frumkvæði