

dine **HENDER**
kan redde *en av* *dine kjæres* **LIV**



16. OKTOBER 2014
EUROPEAN RESTART A HEART DAY
økt fokus på hjertestans

WWW.RESTARTAHEART.EU

#restartaheart



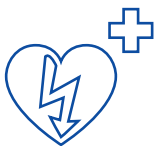
1 RING

- Forsikre deg om at det er trygt å gå bort til pasienten
- Se etter tegn til liv
- Rop etter hjelp
- Bøy hodet baker, løft haken frem og sjekk pusten
- Dersom personen ikke puster normalt, er det nødvendig med HLR
- Ring 113 og varsle om en person som ikke puster, HLR er starte og oppgi navn og lokalisasjon
- Dersom noen kommer til for å hjelpe, be dem gå og hente en AED



2 KOMPRIMER

- Plasser den ene håndbaken på midten av pasientens bryst
- Plasser den andre hånden over, og knytt fingrene sammen
- Komprimér brystet til rytmen av "Stayin' Alive" til en AED eller ambulansepersonell ankommer
- Om du har lært hjerte- lungeredning, gi to innblåsninger mellom hver 30. kompresjon, hvis ikke komprimerer du kontinuerlig
- Trykk hardt. Ikke være redd, du kan ikke gjøre noen skade
- Hvis mulig, bytt på å utføre HLR hvert tredje minutt



3 SJOKK

- Dersom en AED er tilgjengelig, slå den på og følg instruksjonene den gir



4 SMIL

- Når ambulansepersonell kommer, fortsett til du får beskjed om å slutte
- Smil! Dine hender kan få et hjerte til å slå igjen og redde liv
- Å gjøre noe er ALLTID bedre enn å ikke gjøre noenting
- Godt gjort!

