








# GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

RÖÐ/AÐGERÐIR	LÝSING
<b>ÖRYGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tryggja að þú, einstaklingurinn og aðrir björgunaraðilar séu öruggir</li></ul>
<b>VIÐBRÖGÐ</b> leita eftir viðbrögðum 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hrista öxl einstaklinginn varlega og kalla hátt: "Er í lagi með þig"</li></ul>
<b>ÖNDUNARVEGUR</b> Opna öndunarveg 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ef engin viðbrögð, setja einstaklinginn yfir á bakið</li><li>• Opna öndunarveginn með því að færa höfuð einstaklingsins varlega aftur á bak, með hendi á enni og fingur undir höku</li></ul>
<b>ÖNDUN</b> Horfa, hlusta, finna fyrir öndun 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Horfa, hlusta, finna fyrir öndun <b>í ekki meira en 10 sekúndur</b></li><li>• Einstaklingur sem varla andar, andar óreglulega, hægt eða tekur stök, hávæer andvörp, er ekki að anda <b>eðlilega</b></li></ul>
<b>ENGIN EÐA ÓEÐLILEG ÖNDUN</b> Gera neyðarlínu/bráðateymi viðvart 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ef engin eða óeðlileg öndun, fáðu aðstoð til að hringja í neyðarlínu eða hringdu sjálf/ur</li><li>• Ekki yfirgefa einstaklinginn</li><li>• Virkja hátalaraviðmót símans eða handfrjálstan búnað símans svo að þú getir hafið hnoð á meðan talað er við neyðarlínu</li></ul>
<b>SENDA EFTIR HJARTASTUÐTÆKI (AED)</b> Senda einhvern til að ná í hjartastuðtæki 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senda einhvern til að finna og koma með hjartastuðtæki ef fánlegt</li><li>• Ef þú ert ein/n, <b>EKKI</b> fara frá einstaklingnum, heldur byrjaðu hjartahnoð</li></ul>
<b>BLÓÐRÁS</b> Hefja hjartahnoð 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krjúptu við hlið einstaklingsins</li><li>• Settu þykkhönd annarar handar á miðjan brjóstkassa einstaklingsins - neðri helming bringubeins</li><li>• Settu þykkhönd á hinni hendinni ofaná handarbak og kræktu fingrum saman</li><li>• Haltu handleggjum beinum</li><li>• Staðsettu þig lóðrétt fyrir ofan brjóstkassa einstaklingsins og þrýstu beint niður á bringubeini niður amk 5 cm (en ekki meira en 6 cm)</li><li>• Eftir hvert hnoð, leyfðu brjóstkassa að rétta alveg úr sér án þess að lyfta höndum af bringubeini</li><li>• Endurtaktu hnoð á hraðanum 100-120 sinnum á hverri mínútu</li></ul>