

1. GREINA HJARTASTOPP OG HEFJA ENDURLÍFGUN

**2. GERA NEYÐARLÍNU/
BRÁÐATEYMI VIÐVART**

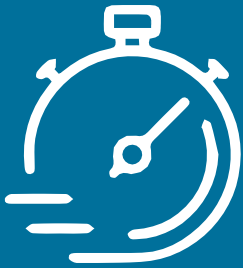
3. HEFJA HJARTAHNOÐ

4. SÆKJA HJARTASTUÐTÆKI(AED)

5. LÆRA ENDURLÍFGUN

GREINA HJARTASTOPP OG HEFJA ENDURLÍFGUN

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Snemmbær greining á hjartastoppi bætir lífun



Hjartastopp er staðfest ef einstaklingur er meðvitundarlaus með enga eða óeðlilega öndun

Stöku andvarp og/eða krampar eru algengir í upphafi hjartastopp, þessu getur verið ruglað við einkenni um líf og seinkað því að endurlífgun sé hafin

MEGINTILLÖGUR

Ef einstaklingur er meðvitundarlaus andar ekki venjulega skal hefja endurlífgun



NEI, NEI EKKI FARA

Er meðvitund- NEI ;

Er öndun eða eðlileg öndun – NEI;

BYRJADU – á endurlífgun



GERÐU NEYÐARLÍNU EÐA BRÁÐATEYMI VIÐVART

LYKILNIÐURSTÖÐUR



„Hnoða strax“ er aðferð sem hægt að tengja við betri útkomu hjá sjúkling heldur en „Hringja fyrst“ aðferðin, að hefja endurlífgun með hjartahnoði strax skiptir máli



Val um að nota snjallsíma með hátalara eða með handfrjálsum búnað er valkostur sem gerir vitnum kleift að hringja í hjálp OG hefja endurlífgun samtímis

MEGINTILLÖGUR



Láttu neyðarlínu (112) strax vita ef einstaklingur er meðvitundarlaus og andar ekki/andar ekki eðlilega



Ef þú ert einn skaltu hringja í 112, virkja hátalara eða handfrjálsta stillingu á símanum til að geta hafið endurlífgun strax á meðan fengin er aðstoð frá neyðarlínu



HEFJA HJARTAHNOÐ

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Gott hnoð (nógu hratt og djúpt með lágmarkshléum) tengist betri lifun



Hnoð er öruggt og það eru mjög fáar tilkynningar um skaða þegar fólk sem ekki er í hjartastoppi hefur verið hnoðað

MEGINTILLÖGUR



Settu hendurnar á miðjan brjóstakassa



Hnoðaðu 100-120 sinnum á mínútu með 5-6 cm dýpt

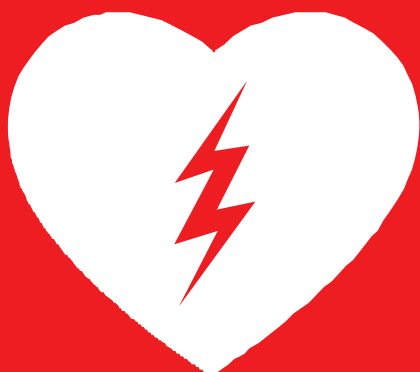


Ekki hætta fyrr en hjálp berst eða einstaklingurinn vaknar



FÁÐU SJÁLFVIRKT HJARTASTUÐTÆKI (AED)

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Liflíkur minnka verulega með hverri mínútu sem seinkun verður á stuði



Sjálfvirkt hjartastuðtæki (AED) er hægt að nota á öruggan hátt af almenningi og fyrstu hjálparaðilum

MEGINTILLÖGUR



Fáðu sjálfvirkt hjartastuðtæki (AED) eins fljótt og auðið er, kveiktu á tækingu og fylgdu fyrirmælum tækisins



Ef þú ert ekki einn, reyndu að lágmarka öll hlé á endurlífgun með því að láta einn hnoða á meðan annar kveikir á og notar hjartastuðtækið (AED)

LÆRÐU ENDURLÍFGUN

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Þegar vitni að hjartastoppi veitir endurlífgun bætir það lífun eftir hjartastopp. Að læra að greina hjartastopp og hvernig veita á endurlífgun getur bjargað mannlífi



Mikilvægi blásturs í endurlífgun er enn óviss en alltaf ætti að hefja hjarthnoð eins fljótt og auðið er

MEGINTILLÖGUR



Hnoð ætti að veita öllum þeim sem eru meðvitundarlausir og anda ekki eðlilega



Þegar þú ert þjálfaður og fær um að veita blástur munn við munn, ættir þú að byrja endurlífgun 30 hnoð : 2 blástra