






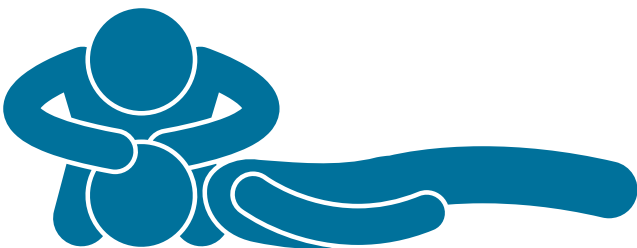


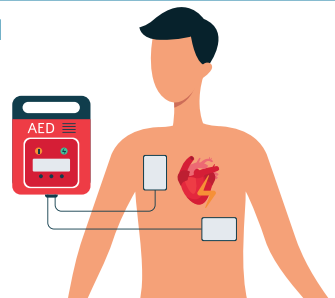



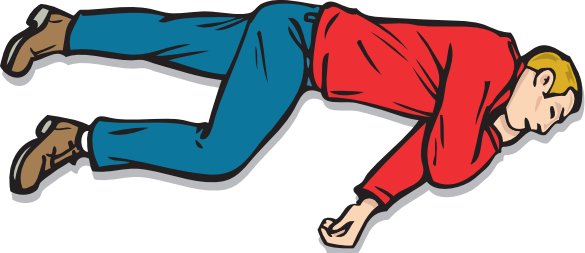
GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

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

GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

RÖÐ/AÐGERÐIR	LÝSING
BLANDA BJÖRGUNARBLÁSTRUM MEÐ HJARTAHNOÐI 	<ul style="list-style-type: none">• Ef þú hefur þjálfun til, eftir 30 hnoð, opna aftur öndunarveg, með því að færa höfuð aftur• Notað þumal og vísifingur handarinnar sem er á enni einstaklingsins til að klemma saman mjúka hluta nefsins• Leyfa munn einstaklingsins að opnast með því að halda höfði aftur• Taktu eðlilegan andardrátt og settu varir þínar þétt yfir munn einstaklingsins• Blása rólega munn við munn í um það bil 1 sekúndu eins og við eðlilegan andardrátt og horfa um leið á hvort brjóstkassi lyftist Þetta er árangursríkur björgunarblástur• Halda höfði áfram í sömu stöðu, losa munn við munn tak og horfa eftir því hvort slakkni á brjóstkassa eins og við eðlilega útöndun• Draga aftur að sér loft eins og við eðlilega innöndun setja munn við munn og blása aftur til að klára alls tvo björgunarblástra• Ekki trufla hnoð í meira en tíu sekúndur til að veita tvo björgunarblástra, jafnvel þó annar eða báðir þeirra hafi ekki borið árangur• Staðsetja hendur án tafar aftur í hnoð stöðu á brjóstkassa og hnoða 30 sinnum• Halta áfram hnoði og blástri í hlutfallinu 30:2
ENDURLÍFGUN AÐEINS MEÐ HNOÐI 	<ul style="list-style-type: none">• Ef þjálfun til að beita munn við munn aðferð er ekki til staðar, eða ekki mögulegt, beita endurlífgun aðeins með hnoði (halda áfram stöðugu hnoði á hraðanum 100-120 min⁻¹)
PEGAR HJARTASTUÐTÆKI KEMUR kveikja strax á tækinu líma rafskaut á brjóstkassa 	<ul style="list-style-type: none">• Um leið og hjartastuðtæki kemur, kveikja á því og líma rafskaut á beran brjóstkassa einstaklingsins• Ef fleiri en einn aðstoðarmaður, skal halda áfram endurlífgun á meðan rafskaut er límd á brjóstkassa einstaklingsins
FYLGJA LEIÐBEINANDI RÖDD TÆKIS/ LEIÐBEINANDI MYNDUM 	<ul style="list-style-type: none">• Fylgja leiðbeinandi rödd og myndum sem hjartastuðtæki gefur• Ef stuð er ráðlagt, tryggja að hvorki þú né aðrir snerti einstaklinginn• Ýta á stuðtakka eftir skipun• Halda síðan strax áfram endurlífgun og fylgja leiðbeiningum úr stuðtækinu

GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

RÖÐ/AÐGERÐIR	LÝSING
<p>EF STUÐ ER EKKI RÁÐLAGT Halda áfram endurlífgun</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Ef stuð er ekki ráðlagt, halda strax áfram endurlífgun og fylgja leiðbeiningum frá stuðtæki (AED)
<p>EF EKKERT STUÐTÆKI ER NÁLÆGT Halda áfram endurlífgun</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Ef ekkert stuðtæki er nálægt, EÐAbeðið er eftir að stuðtæki sé sótt, haldið áfram endurlífgun• Truflið ekki endurlífgun fyrr en:<ul style="list-style-type: none">• Heilbrigðisstarfsmaður segir þér að stöðva endurlífgun EÐA• Einstaklingurinn er auðsjáanlega að koma til meðvitundar, hreyfir sig, opnar auga, og andar eðlilega• EÐA• Þú örmagnast• Það er sjaldgæft að hnoð eitt og sér starti hjartanu. Haltu áfram hnoði nema þú sért viss um að einstaklingurinn sé að ná sér• Merki um að einstaklingurinn sé að ná sér<ul style="list-style-type: none">• Vaknar upp• Hreyfing• Opnar augu• Andar eðlilega
<p>EF MEÐVITUNARLAUS EN ANDAR EÐLILEGA Setja í hliðarlegu</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Ef þú ert fullviss um að einstaklingurinn andi eðlilega en hann er enn meðvitunarlaus, settu hann í hliðarlegu SJÁ SKYNDIHLJÁLPARHLUTA• Vertu viðbúin að hefja endurlífgun án tafar ef einstaklingurinn verður meðvitunarlaus, með óeðlilega eða enga öndun