

Hjerte-lungeredning (HLR)



- 1) Undersøk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting

Hvis personen ikke reagerer, skal du forstå at han er bevisstløs og rope på hjelp.



- 2) Åpne luftveien ved å bøye hodet til den bevisstløse noe bakover og løfte haka fram

Bruk inntil 10 sekunder på å undersøke om den bevisstløse puster normalt ved å se, lytte og kjenne etter pust. Hvis du mener at personen ikke puster normalt.

- 3) Ring 1- 1- 3 umiddelbart for å få råd og hjelp.

Om mulig, få noen andre til å ringe og start selv HLR!

**RING
1 1 3**

- 4) Start med 30 brystkompresjoner



- Plasser håndroten midt på brystet til den bevisstløse
- Plasser din andre hånd på oversiden av den første
- Komprimer med to strake armer, rett ned mot brystet
- Komprimer brystkassen hardt ned ca. 4-5 cm
- Komprimer med en takt av 100/minutt

- 5) Gi deretter 2 innblåsing



- Legg en beskyttende ansiktsduk over personens ansikt hvis du har
- Åpne luftveien på nytt
- Blås rolig inn til brystet hever seg
- Innblåsing skal kun ta ett sekund før du lar luften slippe ut
- Gjenta prosessen på nytt for den andre innblåsing

- 7) Fortsett slik med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing

- Fortsett med HLR til profesjonell hjelp kommer

Viktig

Unngå opphold i brystkompresjonene! Disse skal foregå så kontinuerlig som mulig. Opphold i kompresjoner for å gi innblåsningene bør gjøres kortest mulig.