



# DINE HENDER KAN REDDE LIV!



## ring

- Forsikre deg om at det er trygt å gå bort til pasienten
- Se etter tegn til liv
- Rop etter hjelp
- Bøy hodet bakover, 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 startet og oppgi navn og lokalisasjon
- Dersom noen kommer til for å hjelpe, be dem gå og hente en AED



## Komprimer

- Plasser den ene håndbaken på midten av pasientens bryst
- Plasser den andre hånden over, og knytte fingrene sammen
- Komprimér brystet til rytmen av "Stayin' Alive" til en AED eller ambulanspersonell 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



## Sjokk

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



## smil

- Når ambulanspersonell 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!

ØKT FOKUS PÅ HJERTESTANS

[WWW.RESTARTAHEART.EU](http://WWW.RESTARTAHEART.EU)  
[#RESTARTAHEART](https://www.instagram.com/RESTARTAHEART)



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
[www.erc.edu](http://www.erc.edu)