

# VI KAN

alle **REDDE** liv

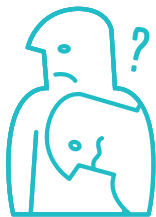


**16.OKT 2021**

Verdens hjerte- og lungeredningsdag

Økt fokus på hjertestans er et felles ansvar!

---



## 1. SJEKK

- Vurdere alltid egen sikkerhet
- Sjekk om pasienten reagerer på tilrop og risting
- Ring 113 dersom personen ikke reagerer



## 2. RING 113

- Ring 113 (helst via Hjelp 113-appen) De vil veilede deg
- Bøy hodet bakover, dra haken frem og sjekk om personen puster normalt
- Dersom personen ikke puster normalt: Start HLR (hjerter- og lungeredning)
- Dersom det er flere som kan hjelpe, -hent en hjertestarter
- Ikke avbryt HLR. Dersom du ikke har trent på HLR gjør du kun kontinuerlige brystkompresjoner



## 3. BRYSTKOMPRESJONER

- Legg hendene dine midt på personens brystkasse
- Trykk raskt og hardt med en frekvens på 100-120 pr minutt (dette er samme takt som i sangen "Stayin' alive")
- Du kan ikke påføre skade ved å gjøre HLR
- Om du har trent på HLR veksler du mellom 30 kompresjoner og 2 innblåsninger
- Om du har en hjertestarter tilgjengelig: Slå den på og følg stemmeveiledningen
- Når ambulansen kommer fortsetter du HLR til de ber deg om å stoppe slik at de kan overta

Et initiativ fra:



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



NORSK RESUSCITERINGSRÅD



Prehospital akuttmedisin

[WWW.ILCOR.ORG/WRAH](http://WWW.ILCOR.ORG/WRAH)  
[#worldstartaheart](https://twitter.com/worldstartaheart)