

## Hjerte-lungeredning: Slik gjør du det!

### 1) Sjekk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting.

Hvis det ikke er noen reaksjon: Ring 113 og rop på hjelp!

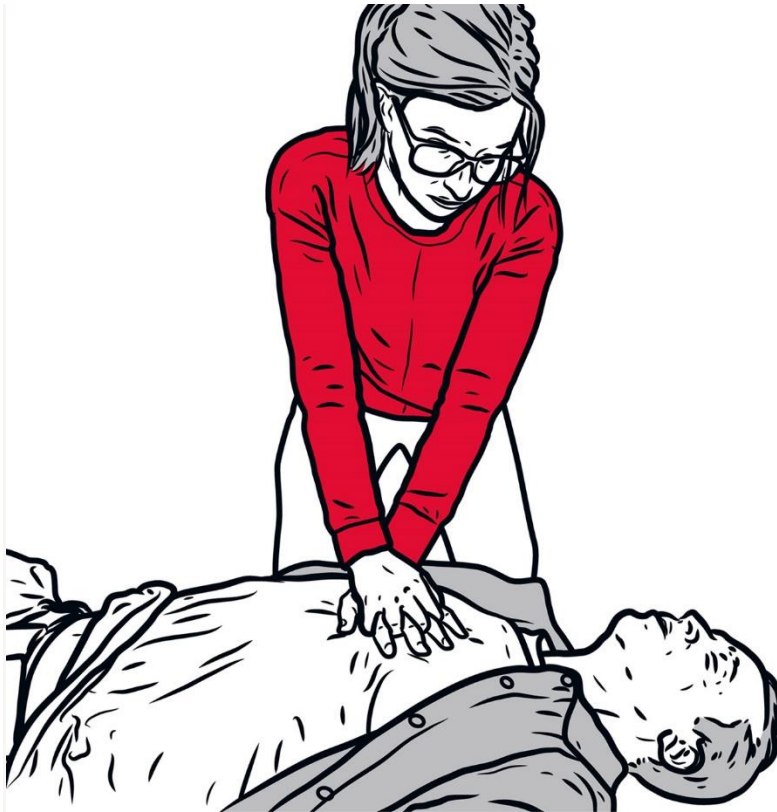


### 2) Legg personen på ryggen og åpne luftveiene

Løft haken frem med to fingre og bøy hodet lett bakover med den andre hånden. Sjekk om personen puster normalt – se, lytt og føl etter normal pust i inntil 10 sekunder. Legg personen i sideleie hvis pusten er normal etter ett minutt. Fortsett nøye observasjon av pusten.

### 3) Hvis personen ikke puster normalt eller slutter å puste

Ring 113. Er det flere til stede? Få hjelp av andre til å ringe hvis mulig.



#### **4) Start hjerte-lungeredning med 30 brystkompresjoner**

Plasser hendene midt på brystet. Brystkompresjonene skal være 5-6 cm dype med en takt på 100 kompresjoner i minuttet. Ved mistanke om kvelning/drukning: start hjerte-lungeredning med 5 innblåsninger. Fortsett deretter med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger.

#### **5) 2 innblåsninger etterfølger brystkompresjonene**

Legg en hånd på pannen og klem sammen nesevingene. Bøy hodet lett bakover. Legg to fingre under haken og løft kjeven frem. Dekk hele personens munn med din munn slik at det ikke lekker luft på sidene. Hver innblåsning skal ta ca. ett sekund og avsluttes når brystkassen hever seg. Unngå å blåse for kraftig. Fortsett med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger til profesjonell hjelp kommer.