



**1. GREINA HJARTASTOPP OG HEFJA ENDURLÍFGUN**

**2. GERA NEYÐARLÍNU/  
BRÁÐATEYMI VIÐVART**

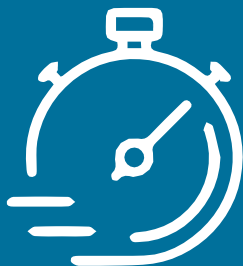
**3. HEFJA HJARTAHNOÐ**

**4. SÆKJA HJARTASTUÐTÆKI(AED)**

**5. LÆRA ENDURLÍFGUN**

# GREINA HJARTASTOPP OG HEFJA ENDURLÍFGUN

## LYKILNIÐURSTÖÐUR



Snemmbær greining á hjartastoppi bætir lífun



Hjartastopp er staðfest ef einstaklingur er meðvitundarlaus með enga eða óeðlilega öndun

Stöku andvarp og/eða krampar eru algengir í upphafi hjartastopps, þessu getur verið ruglað við einkenni um líf og seinkað því að endurlífgun sé hafin

## MEGINTILLÖGUR

Ef einstaklingur er meðvitundarlaus andar ekki venjulega skal hefja endurlífgun



**NEI, NEI EKKI FARA**

Er meðvitund- NEI ;

Er öndun eða eðlileg öndun – NEI;

BYRJADU – á endurlífgun



# GERÐU NEYÐARLÍNU EÐA BRÁÐATEYMI VIÐVART

## LYKILNIÐURSTÖÐUR



„Hnoða strax“ er aðferð sem hægt að tengja við betri útkomu hjá sjúkling frekar en „Hringja fyrst“ aðferðin. Að hefja endurlífgun með hjartahnoði strax skiptir máli



Val um að nota snjallsíma með hátalara eða með handfrjálsum búnað er valkostur sem gerir vitnum kleift samtímis að hringja í hjálp OG hefja endurlífgun

## MEGINTILLÖGUR



Láttu neyðarlínu (112) strax vita ef einstaklingur er meðvitundarlaus og andar ekki/andar ekki eðlilega



Ef þú ert einn skaltu hringja í 112, virkja hátalara eða handfrjálsta stillingu á símanum til að geta hafið endurlífgun strax á meðan fengin er aðstoð frá neyðarlínu



# HEFJA HJARTAHNOÐ

## LYKILNIÐURSTÖÐUR



Gott hnoð (nógu hratt og djúpt með lágmarkshléum) tengist betri lifun



Hnoð er öruggt og það eru mjög fáar tilkynningar um skaða þegar fólk sem ekki er í hjartastoppi hefur verið hnoðað

## MEGINTILLÖGUR



Settu hendurnar á miðjan brjóstakassa



Hnoðaðu 100-120 sinnum á mínútu með 5-6 cm dýpt

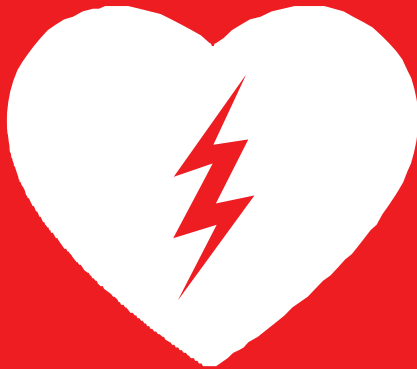


Ekki hætta fyrr en hjálp berst eða einstaklingurinn vaknar



# FÁÐU SJÁLFVIRKT HJARTASTUÐTÆKI (AED)

## LYKILNIÐURSTÖÐUR



Lifslíkur minnka verulega með hverri mínútu sem seinkun verður á stuði



Sjálfvirkt hjartastuðtæki (AED) er hægt að nota á öruggan hátt af almenningi og fyrstu hjálparaðilum

## MEGINTILLÖGUR



Fáðu sjálfvirkt hjartastuðtæki (AED) eins fljótt og auðið er, kveiktu á tækinu og fylgdu fyrirmælum tækisins



Ef þú ert ekki einn, reyndu að lágmarka öll hlé á endurlífgun með því að láta einn hnoða á meðan annar kveikir á og notar hjartastuðtækið (AED)

# LÆRÐU ENDURLÍFGUN

## LYKILNIÐURSTÖÐUR



Þegar vitni að hjartastoppi veitir endurlífgun bætir það lífun eftir hjartastopp. Að læra að greina hjartastopp og hvernig veita á endurlífgun getur bjargað mannlífi



Mikilvægi blásturs í endurlífgun er enn óviss en alltaf ætti að hefja hjarthnoð eins fljótt og auðið er

## MEGINTILLÖGUR



Hnoð ætti að veita öllum þeim sem eru meðvitundarlausir og anda ekki eðlilega



Þegar þú ert þjálfaður og fær um að veita blástur munn við munn, ættir þú að byrja endurlífgun 30 hnoð : 2 blástra