













RÖÐ / AÐGERÐIR	LÝSING
ÖRYGGI 	<ul style="list-style-type: none"> Tryggja að þú, einstaklingurinn og aðrir björgunaraðilar séu öruggir
VIÐBRÖGÐ Leita eftir viðbrögðum 	<ul style="list-style-type: none"> Hrista axlir einstaklings varlega og kalla: „<i>Er allt í lagi?</i>“
Hringja í neyðarlínuna 112 	<ul style="list-style-type: none"> Ef einstaklingurinn svarar ekki: Hringja eða fá aðstoð við að hringja í 112 Vera hjá einstaklingnum ef mögulegt er Virkja hátalaraviðmót eða handfrjálsan búnað í síma svo að þú getir hafið hjartahnoð á meðan þú talar við neyðarvörð 112
ÖNDUNARVEGUR Opna öndunarveg 	<ul style="list-style-type: none"> Ef engin viðbrögð, setja einstaklinginn yfir á bakið Setja hendi á enni og fingurgóma undir höku, færa höfuðið varlega aftur og lyfta undir höku til að opna öndunarveginn
ÖNDUN Horfa, hlusta og finna fyrir öndun 	<ul style="list-style-type: none"> Horfa, hlusta og finna fyrir öndun í allt að 10 sekúndur, ekki lengur Einstaklingur sem andar varla, eða tekur óregluleg, hæg og hávær andköf, andar ekki eðlilega
SENDA EFTIR HJARTASTUÐTÆKI AED 	<ul style="list-style-type: none"> Sendu einhvern til að finna og koma með hjartastuðtæki (AED), ef það er tiltækt Ef þú ert ein/n skaltu aðeins sækja hjartastuðtæki (AED) ef þú getur það á innan við einni mínútu; annars skaltu hefja hjartahnoð strax
BLÓÐRÁS Hefja hjartahnoð 	<ul style="list-style-type: none"> Krjúptu við hlið einstaklingsins Settu þykkhönd annarrar handar á miðjan brjóstakassa (neðri helming bringubeins) Settu þykkhönd á hinni hendinni ofaná handarbakið og kræktu fingrum saman Haltu handleggjum beinum Staðsettu þig lóðrétt fyrir ofan brjóstakassa einstaklingsins og þrýstu beint niður á bringubeinið amk 5 cm (en ekki meira en 6 cm) Leyfðu brjóstakassanum að lyftast aftur eftir hvert hnoð án þess að taka hendurnar af bringubeininu Endurtaktu hnoð á hraðanum 100-120/mín
EINGÖNGU HJARTAHNOÐ 	<ul style="list-style-type: none"> Ef þú hefur ekki fengið þjálfun í endurlífgun eða ert ófær um að veita öndunarhjálp, skaltu eingöngu veita hjartahnoð (samfellt hnoð á hraðanum 100-120/mín).

BJÖRGUNARBLÁSTRAR MEÐ HNOÐI 	<ul style="list-style-type: none"> Ef þú hefur þjálfun til: Opnaðu öndunarveg aftur eftir 30 hnoð með því að halla höfðinu og lyfta höku Nota þumal og vísifingur handarinnar sem er á enni einstaklingsins til að klemma saman mjúka hluta nefsins Leyfðu munni einstaklingsins að opnast með því að halla höfði aftur og lyfta höku Andaðu eðlilega að þér og settu varir þínar þétt yfir munn einstaklingsins Blástu rólega munn við munn í um það bil 1 sekúndu eins og við venjulegan andardrátt og horfðu um leið á hvort brjóstakassi lyftist. Þetta er skilvirkur björgunarblástur Haltu höfðinu áfram í sömu stöðu, færðu varir frá munni einstaklingsins og horfðu eftir því hvort slakni á brjóstakassa eins og við eðlilega útöndun Andaðu aftur að þér lofti eins og við eðlilega innöndun og blástu aftur munn við munn til að klára tvo björgunarblástra Ekki stöðva hnoð í meira en 10 sekúndur til að framkvæma tvo björgunarblástra, jafnvel þótt annar eða báðir hafi verið ófullnægjandi Staðsettu hendur aftur án tafar í hnoðstöðu á brjóstakassa og hnoðaðu 30 sinnum Haltu áfram með hnoð og björgunarblástra í hlutfallinu 30:2
PEGAR HJARTASTUÐTÆKI (AED) KEMUR Kveikja á stuðtæki og líma rafskaut á brjóstakassa 	<ul style="list-style-type: none"> Um leið og hjartastuðtæki (AED) kemur: Kveiktu á tækinu og límdu rafskaut á beran brjóstakassa einstaklingsins Ef fleiri en einn björgunaraðili er viðstaddur skal halda áfram hjartahnoði á meðan rafskaut eru límd á brjóstakassa
FYLGJA MUNNLEGUM/SJÓNÆNUM LEIÐBEININGUM TÆKISINS	<ul style="list-style-type: none"> Fylgja munnlegum og sjónrænum leiðbeiningum frá hjartastuðtækinu Ef rafstuð er ráðlagt skal ganga úr skugga um að hvorki þú né nokkur annar snerti einstaklinginn Ýttu á rafstuðshnappinn eftir skipun tækisins Haltu síðan endurlífgun straxáfram og fylgdu leiðbeiningum stuðtækisins
EF RAFSTUÐ EKKI RÁÐLAGT Halda áfram hjartahnoði 	<ul style="list-style-type: none"> Ef rafstuð er ekki ráðlagt skal strax halda áfram endurlífgun og fylgja leiðbeiningum frá hjartastuðtæki (AED)
EF EKKERT HJARTASTUÐTÆKI (AED) ER NÁLÆGT Halda áfram hjartahnoði 	<ul style="list-style-type: none"> Ef ekkert hjartastuðtæki er nálægt, eða beðið er eftir að hjartastuðtæki sé sótt: Halda áfram endurlífgun Ekki stöðva endurlífgun fyrr en: <ul style="list-style-type: none"> Heilbrigðisstarfsmaður segir þér að stöðva EÐA einstaklingurinn er auðsjáanlega að koma til meðvitundar, hreyfir sig, opnar augu og andar eðlilega EÐA þú örmagnast Það er sjaldgæft að endurlífgun ein og sér endurræsi hjartað. Haltu áfram hnoði nema þú sért viss um að einstaklingurinn sé að ná sér Merki um að einstaklingurinn sé að ná sér: <ul style="list-style-type: none"> Vaknar Hreyfir sig Opnar augun Andar eðlilega