









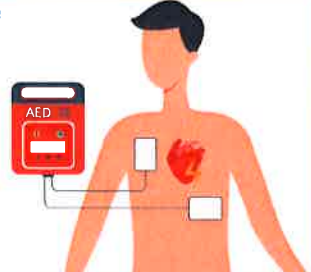


# GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

RÖÐ/AÐGERÐIR	LÝSING
<b>ÖRYGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryggja að þú, einstaklingurinn og aðrir björgunaraðilar séu öruggir</li> </ul>
<b>VIÐBRÖGÐ</b> leita eftir viðbrögðum 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrista öxl einstaklinginn varlega og kalla hátt: "Er í lagi með þig"</li> </ul>
<b>ÖNDUNARVEGUR</b> Opna öndunarveg 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ef engin viðbrögð, setja einstaklinginn yfir á bakið</li> <li>• Opna öndunarveginn með því að færa höfuð einstaklingsins varlega aftur á bak, með hendi á enni og fingur undir höku</li> </ul>
<b>ÖNDUN</b> Horfa, hlusta, finna fyrir öndun 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horfa, hlusta, finna fyrir öndun <b>í ekki meira en 10 sekúndur</b></li> <li>• Einstaklingur sem varla andar, andar óreglulega, hægt eða tekur stök, hávær andvörp, er ekki að anda <b>eðlilega</b></li> </ul>
<b>ENGIN EÐA ÓEÐLILEG ÖNDUN</b> Gera neyðarlínu/bráðateymi viðvart 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ef engin eða óeðlileg öndun, fáðu aðstoð til að hringja í neyðarlínu eða hringdu sjálf/ur</li> <li>• Ekki yfirgefa einstaklinginn</li> <li>• Virkja hátalaraviðmót símans eða handfrjálisan búnað símans svo að þú getir hafið hnoð á meðan talað er við neyðarlínu</li> </ul>
<b>SENDA EFTIR HJARTASTUÐTÆKI (AED)</b> Senda einhvern til að ná í hjartastuðtæki 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senda einhvern til að finna og koma með hjartastuðtæki ef fánlegt</li> <li>• Ef þú ert ein/n, <b>EKKI</b> fara frá einstaklingnum, heldur byrjaðu hjartahnoð</li> </ul>
<b>BLÓÐRÁS</b> Hefja hjartahnoð 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krjúptu við hlið einstaklingsins</li> <li>• Settu þykkhönd annar handar á miðjan brjóstkaða einstaklingsins - neðri helming bringubeins</li> <li>• Settu þykkhönd á hinni hendinni ofaná handarbak og kræktu fingrum saman</li> <li>• Haltu handleggjum beinum</li> <li>• Staðsettu þig lóðrétt fyrir ofan brjóstkaða einstaklingsins og þrýstu beint niður á bringubeini niður amk 5 cm (en ekki meira en 6 cm)</li> <li>• Eftir hvert hnoð, leyfðu brjóstkaða að rétta alveg úr sér án þess að lyfta höndum af bringubeini</li> <li>• Endurtaktu hnoð á hraðanum 100-120 sinnum á hverri mínútu</li> </ul>

# GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF

RÖÐ/AÐGERÐIR	LÝSING
<p><b>BLANDA BJÖRGUNARBLÁSTRUM MED HJARTAHNOÐI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ef þú hefur þjálfun til:</b> Opna aftur öndunarveg eftir 30 hnoð með því að færa höfuð aftur.</li> <li>• Nota þumal og vísifingur handarinnar sem er á enni einstaklingsins til að klemma saman mjúka hluta nefsins</li> <li>• Leyfa munn einstaklingsins að opnast með því að halda höfði aftur</li> <li>• Taktu eðlilegan andardrátt og settu varir þínar þétt yfir munn einstaklingsins</li> <li>• Blása rólega munn við munn í um það bil 1 sekúndu eins og við eðlilegan andardrátt og horfa um leið á hvort brjóstkassi lyftist. Þetta er árangursríkur björgunarblástur</li> <li>• Halda höfði áfram í sömu stöðu, losa munn við munn tak og horfa eftir því hvort slakni á brjóstkassa eins og við eðlilega útöndun</li> <li>• Draga aftur að sér loft eins og við eðlilega innöndun, setja munn við munn og blása aftur til að klára alls tvo björgunarblástra</li> <li>• Ekki trufla hnoð í meira en tíu sekúndur til að veita tvo björgunarblástra, jafnvel þó annar eða hvorugur hafi borið árangur.</li> <li>• Staðsetja hendur án tafar aftur í hnoðstöðu á brjóstkassa og hnoða 30 sinnum</li> <li>• Halda áfram hnoði og blæstri í hlutfallinu 30:2</li> </ul>
<p><b>ENDURLÍFGUN AÐEINS MED HNOÐI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ef þjálfun til að beita munn við munn aðferð er ekki til staðar, eða ekki möguleg,</b> skal beita endurlífgun aðeins með hnoði (halda áfram stöðugu hnoði á hraðanum 100-120 min<sup>-1</sup>)</li> </ul>
<p><b>ÞEGAR HJARTASTUÐTÆKI KEMUR</b> kveikja strax á tækinu og líma rafskaut á brjóstkassa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um leið og hjartastuðtæki kemur, kveikja á því og líma rafskaut á beran brjóstkassa einstaklingsins</li> <li>• Ef fleiri en einn aðstoðarmaður, skal halda áfram endurlífgun á meðan rafskaut eru límd á brjóstkassa einstaklingsins</li> </ul>
<p><b>FYLGJA LEIÐBEINANDI RÖDD TÆKIS/ LEIÐBEINANDI MYNDUM</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fylgja leiðbeinandi rödd og myndum sem hjartastuðtæki gefur</li> <li>• <b>Ef stuð er ráðlagt,</b> tryggja að hvorki þú né aðrir snerti einstaklinginn</li> <li>• Ýta á stuðtakka eftir skipun</li> <li>• Halda síðan <b>strax</b> áfram endurlífgun og fylgja leiðbeiningum úr stuðtækinu</li> </ul>

# GRUNNENDURLÍFGUN (BLS) SKREF FYRIR SKREF



GUIDELINES  
2021

RÖÐ/ADGERÐIR	LÝSING
<p><b>EF STUÐ ER EKKI RÁÐLAGT</b> Halda áfram endurlífgun</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ef stuð er ekki ráðlagt</b>, halda strax áfram endurlífgun og fylgja leiðbeiningum frá stuðtæki (AED)</li></ul>
<p><b>EF EKKERT STUÐTÆKI ER NÁLÆGT</b> Halda áfram endurlífgun</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ef ekkert stuðtæki er nálægt, <b>EÐA</b> beðið er eftir að stuðtæki sé sótt, haldið áfram endurlífgun</li><li>• Truflið ekki endurlífgun fyrr en:<ul style="list-style-type: none"><li>• Heilbrigðisstarfsmaður segir þér að stöðva endurlífgun EÐA</li><li>• Einstaklingurinn er auðsjáanlega að koma til meðvitundar, hreyfir sig, opnar auga, og andar eðlilega</li><li>• EÐA</li><li>• Þú örmagnast</li></ul></li><li>• Það er sjaldgæft að hnoð eitt og sér starti hjartanu. Haltu áfram hnoði nema þú sért viss um að einstaklingurinn sé að ná sér</li><li>• Merki um að einstaklingurinn sé að ná sér<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaknar upp</li><li>• Hreyfing</li><li>• Opnar augu</li><li>• Andar eðlilega</li></ul></li></ul>
<p><b>EF MEÐVITUNARLAUS EN ANDAR EÐLILEGA</b> Setja í hliðarlegu</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ef þú ert fullviss um að einstaklingurinn andi eðlilega en hann er enn meðvitundarlaus, settu hann í hliðarlegu <b>SJÁ SKYNDIHLJÁLPARHLUTA</b></li><li>• Vertu viðbúin að hefja endurlífgun án tafar ef einstaklingurinn verður meðvitundarlaus, með óeðlilega eða enga öndun</li></ul>