































Førstehjælp

STANDS OG BEGRÆNS ULYKKEN

- Undgå selv at komme til skade
- Stands ulykken
- Ring 112.

112

1. Er personen ved bevidsthed?

Hold personen vågen indtil ambulancen kommer.

2. Rusk forsigtigt. Råb højt: 'Er du okay?'

1. Skab frie luftveje
2. Læg personen i stabilt sideleje.



3. Er personen bevidstløs og trækker vejret?

3. Kontrollér løbende vejtrækningen
4. Afvent ambulancen.

4. Personen trækker ikke vejret.

Er I flere: Send en person afsted efter den nærmeste hjertestarter – AED.

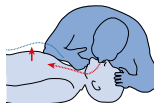
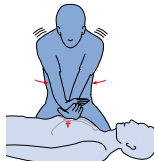
5. Start straks hjertemassage og indblæsning

Placér dine hænder midt på brystkassen



Giv hjertemassage:

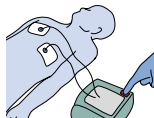
- Tryk hårdt og mindst 5 cm dybt **30 gange** med minimum 100 tryk/min.
- Luk dine læber omkring personens mund
- Blæs indtil brystkassen hæver sig
- Giv næste indblæsning, når brystkassen har sænket sig
- Gentag hjertemassage med 30 tryk og **2 indblæsninger** indtil personen er ved bevidsthed igen eller hjælpen ankommer og kan tage over.



Tryk 30 : 2 indblæsninger

Tænd hjertestarteren og påsæt pads

- Følg anvisningerne fra hjertestarteren
- Påsæt pads efter anvisningen
- Ved mere end én person, fortsætter en person hjertemassage **30:2**, mens en anden person påsætter pads.
- **Alle væk og afgiv stød:** Rør ikke personen, når hjertestarteren analyserer, og når der afgives stød.



Hvis personen reagerer, dvs. bevæger sig, åbner øjnene eller trækker vejret normalt: Stop hjertemassage og indblæsning. Stadig bevidstløs: Læg personen i stabilt sideleje og kontrollér løbende vejtrækningen.





FOTO: COLOURBOX