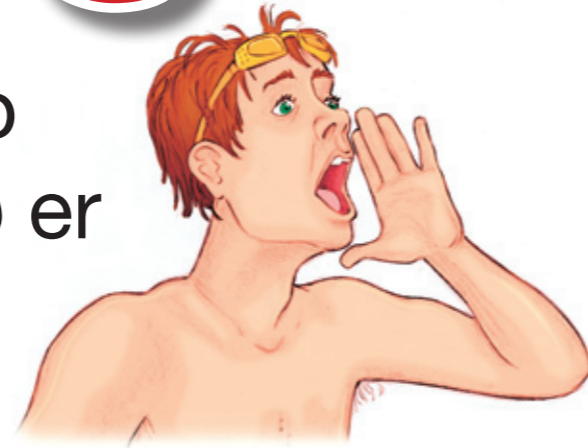


Endurlífgun við drukknun

Þjargaðu einstaklingnum upp úr vatninu eins fljótt og auðið er og leggðu hann á bakið.



Kalla á hjálp

- Hrópaðu eftir hjálp.
- Ef þú ert einn á vettvangi skaltu veita endurlífgun í a.m.k. eina mínútu áður en þú hringir í 112 eða sækir hjálp.

112
EINN EINN TVEIR



Meðvitund og öndun

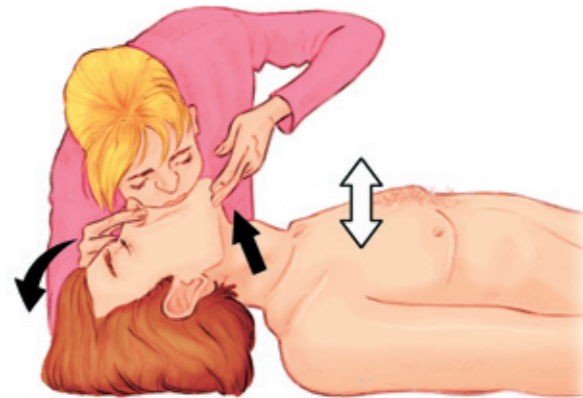
- Kannaðu hvort einstaklingurinn er með meðvitund og svarar áreiti.
- Ef hann sýnir engin viðbrögð skaltu kanna öndun. Sveigðu höfuðið aftur og horfðu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun.
- Ef öndun er óeðlileg skaltu fyrst blása 5 sinnum. Síðan skaltu byrja endurlífgun með því að hnoða 30 sinnum og blása 2 sinnum til skiptis.



Blástur

Fullorðnir og börn eldri en 1 árs.

- Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið varlega aftur.
- Haltu fyrir nef og blástu um munn þar til brjóstkassinn lyftist lítillega.
- Ef þér tekst ekki að blása skaltu reyna að opna öndunarveginn betur og gæta þess að loft leki ekki meðfram munni.



Blástur

Ungbörn- yngri en 1 árs

- Opnaðu öndunarveginn, varastu að sveigja höfuð ungbarna of mikið aftur.
- Blástu u.þ.b. munnfylli lofts um munn og nef eða þar til brjóstkassinn rétt lyftist.



Hnoð

Fullorðnir og börn eldri en 1 árs

- Hnoðaðu á miðjan brjóstkassa, mitt á milli geirvartanna.
- Hjá fullorðnum er hnoðað með báðum höndum.
- Hjá börnum er hnoðað með annarri hendi.
- Haltu endurlífgun áfram þar til viðkomandi fer að anda eða sérhæfð aðstoð berst.



Hnoð

Ungbörn- yngri en 1 árs

- Hnoðaðu með tveimur fingrum á miðjan brjóstkassa.
- Haltu endurlífgun áfram þar til barnið fer að anda eða sérhæfð aðstoð berst.



Hliðarlega

- Ef þú þarft að yfirgefa meðvitundarlausan einstakling sem andar sjálfur skaltu leggja hann í hliðarlegu.



Heilræði

- Fylgist vel með börnum í námunda við vatn.
- Börn geta drukknað á skömmum tíma, mjög hljóðlega og jafnvel í mjög grunnu vatni.
- Á sundstöðum gilda reglur um hvenær börnum er heimill aðgangur að sundlaugum án fylgdar fullorðinna. Forráðamenn verða einnig að meta hvort barnið hafi getu til þess að fara eitt í sund. Synt barn getur drukknað.
- Ósynt barn skal ávallt hafa armkúta í og við sundlaugar og heita potta.

- Slys gera ekki boð á undan sér. Sýnið fyllstu aðgát og lærið rétt viðbrögð.
- Börn eru á ábyrgð foreldra og forráðamanna.



Rauði kross Íslands