

Hvað getur þú gert ef þú kemur að fullorðnum manni sem liggur meðvitundarlaus fyrir utan bílinn sinn á staðinu við Kringluna. *Flokkaðu aðgerðir endurlífgunar í rétta röð frá 1 – 8.*

<b>A</b> 7 og blása 2 sinnum í munninn á honum, hver blástur á að taka um 1 sekúndu.	<b>B</b> 1 Gott er að byrja á að tryggja öryggi allra á staðnum.
<b>C</b> 5 endurlífgun strax með því að hnoða kröftuglega 30 sinnum á miðjan brjóstakassann á taktinum 100 hnoð á mínútu.	<b>D</b> 3 Maðurinn bregst ekki við áreiti. Því þarfa að hringja strax í Neyðarlínuna 1-1-2.
<b>E</b> 6 Opna síðan öndunarveginn með því að halla höfðinu aftur, klemma fyrir nef...	<b>F</b> 8 Halda áfram að endurlífga með því að hnoða 30 sinnum og blása 2 sinnum til skiptis þar til sjúkrabíll kemur á staðinn.
<b>G</b> 4 Næst er að kanna hvort maðurinn andar eðlilega, reyna að horfa, hlusta og sjá. Maðurinn andar ekki eðlilega því þarf að hefja...	<b>H</b> 2 Síðan þarf að kanna hvort maðurinn bregst við áreiti, t.d. ef talað er við hann eða ýtt við honum.

## Skyndihjálp

### Hvað gerirðu?

- Tryggðu öryggi allra á staðnum (gættu þess að engin umferð sé við staðinn). (1)
- Athugaðu viðbrögð við áreiti. (2)
- Í tilfellum þar sem um skyndilegt meðvitundarleysi er að ræða og einstaklingur bregst ekki við áreiti skaltu hringja strax í Neyðarlínuna 112. (3)
- Ef einstaklingurinn bregst ekki við áreiti skaltu kanna öndun. (4)
- Opnaðu öndunarveg og kannaðu hvort öndun er eðlileg. Leggðu vangann við andlitið og horfðu á hvort brjóstakassinn hreyfist, hlustaðu eftir öndunarhljóðum og reyndu að finna hvort viðkomandi andar frá sér. (4)
- Byrjaðu strax endurlífgun með hjartahnoði og blæstri ef engin viðbrögð eru til staðar og öndun er óeðlileg. (5)
- Hnoðaðu á taktinum 100 hnoð á mínútu á miðjan brjóstakassann með beinum handleggjum, úlnliðir og olnbogar eiga að vera læstir og axlir beint yfir hnoðstað. (5)
- Opnaðu öndunarveginn með því að setja aðra hendi á ennið og ýttu höfðinu aftur, lyftu samtímis undir hökuna með hinni hendinni. (6)
- Dragðu eðlilega að þér andann og blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann lyftast aðeins. Komist loftið ekki ofan í lungun skaltu reyna að sveigja höfuðið aðeins betur. (7)
- Haltu áfram að hnoða og blása þar til aðstoð berst. (8)
- [http://rki.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?name=skyndihjalp\\_birtafrett&detail=63785](http://rki.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?name=skyndihjalp_birtafrett&detail=63785)
- <http://www.youtube.com/watch?v=AGznNGtT4xw&feature=channel>