

Spurning	Svar	Orðabanki
<b>Hvað er hliðarlega?</b>	<p>Staða sem hægt er að <input type="text" value="leggja"/> fólk í til að tryggja opinn <input type="text" value="öndunarveg"/>.</p> <p>Munnurinn snýr til hliðar og <input type="text" value="niður"/> svo að munnvatn og <input type="text" value="uppsölur"/> fari ekki ofan í <input type="text" value="lungu"/>. Ekkert þrengir að <input type="text" value="brjóstkassanum"/> og það <input type="text" value="auðveldar"/> öndun.</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Notið þessi orð til að fylla inn í eyðurnar</p> <p>→</p> <p>öndunarveg</p> <p>anda</p> <p>niður</p> <p>frekari</p> <p>uppsölur</p> <p>lungu</p> <p>leggja</p> <p>brjóstkassanum</p> <p>auðveldar</p> <p>öndun</p> <p>forgangsatriði</p> <p>bregðast</p> <p>←</p>
<b>Af hverju á að setja meðvitundarlausan einstakling sem andar eðlilega í hliðarlegu?</b>	<p>Einhver ástæða liggur að baki því að einstaklingur er meðvitundarlaus og hann gæti ef til vill þurft á <input type="text" value="frekari"/> aðstoð að halda síðar. Með því að setja einstakling í hliðarlegu tryggir þú <input type="text" value="öndun"/> á meðan þú sinnir öðrum og ef til vill brýnni aðgerðum.</p>	
<b>Má setja einstakling sem ekki andar í hliðarlegu?</b>	<p>Nei. Hliðarlega hjálpar einungis þeim sem <input type="text" value="anda"/> eðlilega. Ef manneskja er meðvitundarlaus og andar óeðlilega er það <input type="text" value="forgangsatriði"/> að <input type="text" value="bregðast"/> við því ástandi fyrst og hefja endurlífgun.</p>	

## Hvað gerirðu?

- Krjúptu við hlið einstaklingsins, gættu þess að báðir fótleggir séu beinir. Komdu handlegg hans fyrir í réttu horn út frá líkamanum. Beygðu framhandlegginn upp á við og láttu lófann vísa upp.
- Leggðu hinn handlegginn þvert fyrir brjóstkassann og haltu handarbakinu upp við vanga. Gríptu um hné einstaklingsins á fætinum sem er fjær þér, lyftu honum og dragðu hann að þér. Haltu takinu á handabakinu.
- Veltu einstaklingnum á hliðina og sveigðu höfuðið aftur til að halda öndunarveginum opnum. Biddu einhvern að hringja í Neyðarlínuna 112. Sæktu sjálfur hjálp ef þú ert einn.
- <http://rki.is/id/1000705>
- <http://www.youtube.com/watch?v=uCDa-AhriHo&feature=BF&list=SP45B048BE018B3EEC&index=3>