

# HJERTE LUNGE REDNING

## 1. RING AMBULANSEN TLF 113

Sjekk om offeret er ved bevissthet. Dersom offeret er bevisstløst, ring 113 og hold deg hos offeret. I de fleste tilfeller vil personen du treffer på 113 assistere deg med gjennomføringen av hjerte - lunge redning.



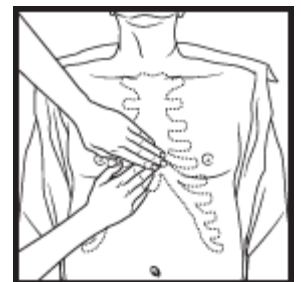
## 2. BLÅS

Bøy hodet bakover og hør om offeret puster. Dersom pusten ikke er normal, hold for nesene og dekk munnen med din egen og blås til brystet hever seg. 2 innblåsninger. Hver innblåsning skal vare 1 sekund.



## 3. KOMPRESJON

Dersom offeret ikke puster normalt, hoster eller beveger seg, begynn hjertekompresjon. Trykk ned brystkassen 3-5 cm 30 ganger mellom brystvortene. Gjenta 100 ganger pr minutt, altså litt fortere en 1 kompresjon i sekundet



**Fortsett med 2 innblåsninger og 30 kompresjoner til hjelpen kommer**