

FØRSTEHJÆLPENS 4 HOVEDPUNKTER



1. Stands Ulykken

Sørg for at sikre dig selv og den/de der er kommet til skade.



2. Livreddende Førstehjælp

Giv trinvis førstehjælp til den/de der er i fare. Anvend **A-B-C** reglen.



3. Alarmering

Råb om hjælp. Ring straks 112. Fortæl hvor og hvad der er sket, samt hvor mange der er skadet.



4. Almindelig Førstehjælp

Observer tilskadekommande. Forsæt med førstehjælp. Skab tryghed.

HLR: Hjerter-Lunge-Redning

HLR, voksen.

- To hænder.
- Tryksted: midt på brystkassen.
- Trykdybde: 5 - 6 cm.
- Trykfrekvens: 100 - 120 tryk pr. minut.



Der gives hjerter-lunge-redning i serier af 30 tryk og 2 indblæsninger.

HLR, børn fra 1 år - pubertet.

- 1 hånd.
- Tryksted: midt på brystkassen.
- Trykdybde: 4 - 5 cm, svarende til 1/3 af brystkassen.
- Trykfrekvens: 100 - 120 tryk pr. minut.

Der gives hjerter-lunge-redning i serier af 30 tryk og 2 indblæsninger.

AED: Hjertestarter

Kan anvendes til børn over 1 år. Følg producentens anvisninger. Placer pads som angivet på AED, eller som vist på pads.



Life anbefaler følgende GRATIS apps. De kan hentes på Itunes App Store og Google play:



Hjertestart

Se hvor du finder den nærmeste tilgængelige Hjertestarter (AED).



Hjerteløber

Meld dig som hjerteløber og vær med til at redde liv.

