

ELVYTYSOHJEET

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

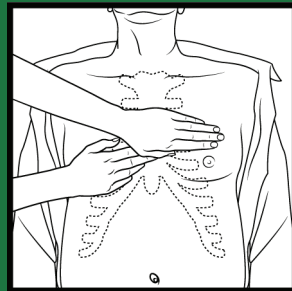


JOS TAJUTON HENKILÖ EI HERÄÄ EIKÄ REAGOI KÄSITTELYYN, HUUDA APUA JA PYYDÄ JOKU PAIKALLA OLEVISTA TEKEMÄÄN HÄTÄILMOITUS HÄTÄNUMEROON 112. JOS OLET YKSIN, TEE HÄTÄILMOITUS ITSE. NOUDATA HÄTÄKESKUKSEN OHJEITA.

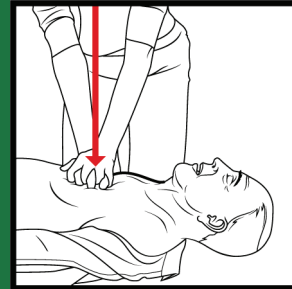


AVAA HENGITYSTIET JA TARKISTA HENGITYS: KOHOTA TOISEN KÄDEN KAHDILLA SORMELLA LEUAN KÄRKEÄ YLÖSPÄIN JA OJENNA PÄÄTÄ TAAKSEPÄIN TOISELLA KÄDELLÄ OTSAA PAINAEN. KATSO LIIKKUUKO RINTAKEHÄ, KUULUUKO NORMAALI HENGITYKSEN ÄÄNI TAI TUNTUUKO POSKELLASI ILMAN VIRTAUS.

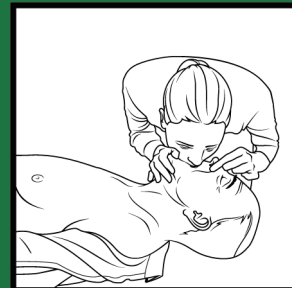
JOS HENGITYS EI OLE NORMAALIA:



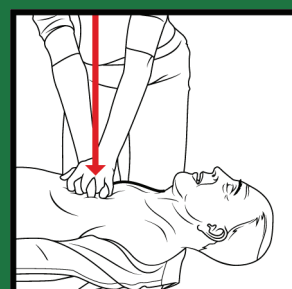
ALOITA PAINELU-PUHALLUSELVYTYKSELLÄ. ASETA TOISEN KÄDEN KÄMMENEN TYVI KESKELLE RINTALASTAA JA TOINEN KÄSI SEN PÄÄLLE.



PAINELE 30 KERTAA KÄSIVARRET SUORINA RINTALASTAA MÄNTÄMÄISELLÄ LIIKKEELLÄ PAINELUTAAJUUEDELLA 100 KERTAA MINUUTISSA. ANNA RINTAKEHÄN PAINUA NOIN 4-5 CM.



JATKA PUHALLUSELVYTYKSELLÄ. AVAA HENGITYSTIET UDESTAAN. KOHOTA TOISEN KÄDEN KAHDILLA SORMELLA LEUAN KÄRKEÄ YLÖSPÄIN JA TAIVUTA PÄÄTÄ TAAKSEPÄIN TOISELLA KÄDELLÄ OTSAA PAINAEN. SULJE SIERAIMET PEUKALOLLA JA ETUSORMELLA. PAINA HUULESI TIIVIISTI HENKILÖN SUULLE JA PUHALLA 2 KERTAA ILMAA KEUHKOIHIN, SEURAA SAMALLA RINTAKEHÄN LIIKKUMISTA.



JATKA PAINELU-PUHALLUSELVYTYSTÄ VUOROTTELEMALLA RYTMIÄ 30 PAINELUA, 2 PUHALLUSTA KUNNES VASTUU SIIRTYY AMMATTIHENKILÖLLE, HENGITYS PALAUTUU TAI ET ENÄÄ JAKSA ELVYTTÄÄ.