




Nødnummer
Fare for liv

113



Brann

110



Politi

112



Legevakt
Rask hjelp men
ikke livstruende

116 117

Giftinformasjon
22 59 13 00

**Oppfølging av
førstehjelpere**
02415



Sikre

Vurder situasjonen
og egen sikkerhet

Egen sikkerhet først

Sikre omgivelsene



Skaff hjelp

Varsle omgivelsene
Rop om hjelp

Rop om hjelp

Ring 113



Sjekke

Sjekke bevissthet
og pust

Gi frie luftveier ved å løfte haken

Sjekk pust i 10 sekunder



Stabilisere

Normal pust

Sideleie

Overvåk pustemønster

IKKE normal pust

Starte HLR

Hente hjertestarter

Fortsett til ambulansen kommer



Støtte

Vær tilstede og
vis omsorg

Holde varm

Vis omsorg