

Akuttsituasjoner i Portugal

Ambulanse – Politi - Brann

Felles nødnummer:

112

Oppgi følgende adresse:

Quinta Polaris, Rua Poco da Gola, Alporchinhos
(close to/opposite); **Ukino Palmeiras Village – Family Resort.**

Sørg for at hovedporten er åpen ved oppkall av nødetat. Hovedporten kan holdes åpen etter at den er åpnet, ved å tildekke en fotocelle (tre en sokk over) på en liten «stolpe» på innsiden av porten. Det er oppringers ansvar at porten er åpen ved akutt oppkall av nødetat.

Telefonnummer og adresser til sykehus i Algarve

Telefonnummer og adresser om du selv kan skaffe transport til sykehuset.

Hospital of Faro +351 289 891 100

Rua Leão Penedo
8000-386 Faro

Hospital of Portimão +351 282 450 300

Sítio do Poço Seco
8500-338 Portimão

Hospital of Lagos +351 282 770 100

Rua Castelo dos Governadores
8600-563 Lagos

Privatsykehus i Alvor +351 282 420 400 / +351 707 282 828

Sítio Cruz da Bota Lote 27
Estrada de Alvor
Alvor 8500-322 Portimão

Hjerte- og lungeredning (HLR) på voksne

HLR 30 + 2

(30 brystkompresjoner og to innblåsing)

Dersom en bevisstløs person ikke puster, eller har unormal pust, start hjerte- og lungeredning (HLR).

- Ring **112 for hjelp** (husk adresse til QP).
- Start med å gi **30 brystkompresjoner og to innblåsing**.
(Fortsett å veksle mellom 30 brystkompresjoner og to innblåsing til ambulansepersonellet overtar.)
- Få noen til å åpne hovedporten.

Legg personen på gulvet og sjekk pusten

- Personen må ligge på ryggen på hardt underlag når du skal gjøre HLR.
- Stå på kne tett inntil personens brystkasse.
- Gi fri luftvei ved å dra personens hake fremover i et underbitt.
- Bøy personens hode litt bakover og hold grepet (hodet og haken).
- Sjekk pusten - legg kinnet ditt nært munn og nese, og hør og føl etter varm luftstrøm.
- Se mot bryst og mage etter pustebevegelser.
- Bruk inntil 10 sekunder for å bestemme om det er normal pust eller ikke.

30 brystkompresjoner

- Legg dine hender oppå hverandre midt på brystkassen til personen.
- Gi 30 brystkompresjoner. Takten skal være 100-120 trykk per minutt. Tell høyt, så hjelper 112 deg med å holde riktig tempo.
- Du skal trykke hardt ned, 5-6 cm, bruk strake armer for å trykke hardt nok.
- Pass på å slippe helt opp mellom hver brystkompresjon slik at du ikke lener deg på brystkassen.

To innblåsing

- Hold fri luftvei - å bøye hodet til personen litt bakover og løfte haken frem.
- Hold for nesen og dekk hele personens munn med din munn.
- Gjør to forsiktige innblåsninger.
- Fortsett deretter med 30 brystkompresjoner.
Når pasienten har fri luftvei, skal det lite kraft til for å få luft ned i lungene. Det er nok luft når du ser at brystet hever seg.

(Vurder om du skal ringe **112** om en person får akutte, sterke
brystsmerter, uten at pasienten er bevisstløs)

Emergencies in Portugal

Ambulance – Police - Fire

Common emergency number:

112

Please provide the following address:

Quinta Polaris, Rua Poco da Gola, Alporchinhos
(close to/opposite); **Ukino Palmeiras Village – Family Resort.**

Make sure the main gate is open when calling emergency services. The main gate can be kept open after it has been opened, by covering (put a sock on) a photocell on a small "post" on the inside of the gate. It is the caller's responsibility to ensure that the gate is open in the event of an emergency call.

Addresses and telephone no. of hospitals in the Algarve

Hospital of Faro +351 289 891 100

Rua Leão Penedo 8000-386 Faro

Hospital of Portimão +351 282 450 300

Sítio do Poço Seco 8500-338 Portimão

Hospital of Lagos +351 282 770 100

Rua Castelo dos Governadores 8600-563 Lagos

Private Hospital in Alvor +351 282 420 400 / +351 707 282 828

Sítio Cruz da Bota Lote 27

Estrada de Alvor

Alvor 8500-322 Portimão

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) on adults

CPR 30 + 2

(30 chest compressions and two breaths)

If an unconscious person is not breathing, or has abnormal breathing, start cardiopulmonary resuscitation (CPR).

- Call **112** for help - remember the address of the QP.
- Start by giving **30 chest compressions and two breaths**.
(Continue alternating between 30 chest compressions and two breaths until the paramedics take over.)
- Have someone to open the main gate.

Lay the person on the floor and check their breathing

- The person must lie on their back on a hard surface when performing CPR.
- Kneel close to the person's chest.
- Provide free airway by pulling the person's chin forward in an underbite.
- Bend the person's head slightly back and keep their grip (head and chin).
- Check the breath - place your ear close to the person's mouth and nose and hear and feel for warm airflow.
- Look towards the chest and abdomen of the person for breathing movements.
- Use up to 10 seconds to determine whether it is normal breathing.

30 chest compressions

- Place your hands on top of each other in the middle of the person's chest.
- Provide 30 chest compressions. The rate should be 100-120 pressures per minute. Count out loud and 112 will help you keep the right pace.
- You should press down hard, 5-6 cm, use straight arms to press hard enough.
- Be sure to release all the way up between each chest compression so that you do not lean on the person's chest.

Two breaths

- Keep a clear airway - bending the head slightly back and lifting the chin forward.
- Cover the nose and the entire mouth of the person with your mouth.
- Make two gentle breaths.
- Then continue with 30 chest compressions.

When the patient has a clear airway, it takes little force to get air into the lungs. There is enough air when you see that the chest rises.

(Consider whether you should call 112 if a person experiences acute, severe chest pain, without the patient being unconscious)