Hjärtstopp VUXEN – så gör du!

Hjärt- och lungräddning (HLR) vuxen steg för steg

1



Vid en akutsituation – ring 112 direkt

Du är aldrig ensam, när du ringer 112 och sätter på högtalaren får du hjälp steg för steg – gör ditt bästa, din hjälp kan rädda liv

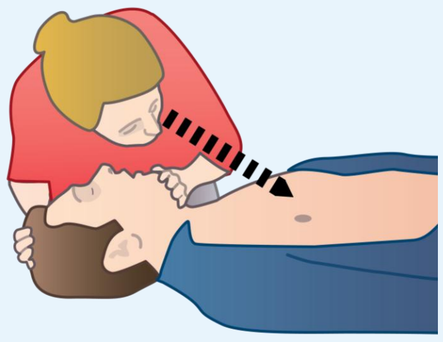
2



Kontrollera medvetande

Ta reda på om personen är vaken

3



Om medvetslös, öppna luftvägen och kontrollera andningen

Ingen eller onormal andning, starta HLR

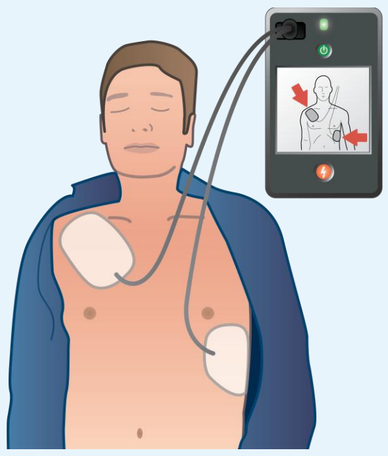
4



Starta HLR

- 30 kompressioner och 2 inblåsningar
- Tryck ner bröstkorgen 5–6 cm och cirka 2 gånger per sekund (takt 100–120/min)
- Blås in under 1 sekund så att bröstkorgen höjs

5



Använd hjärtstartare

- Tryck på start och följ instruktionerna
- Minimera avbrott i HLR
- Fortsätt med HLR tills personen vaknar eller sjukvårdspersonal tar över

Ungefär 7 av 10 hjärtstopp sker i hemmet.
Om din familj behöver dig, är du redo?
Skanna och boka din HLR-utbildning nu!

Hjärtochlungräddning.se