

Hjärt-lungräddning

SÅ GÖR DU VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

1. Livstecken

- Leta efter tecken på liv
- Andas personen normalt?
- Ropa på hjälp



2. Larma 112

- Larma 112 om personen andas onormalt eller inte andas alls



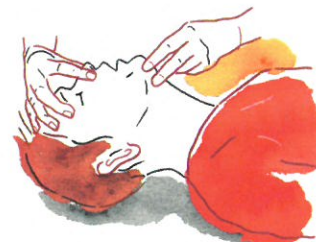
3. Gör hjärtkompressioner

- Placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet
- Tryck 30 gånger
- Tryck ned bröstkorgen minst 5 cm
- Tryck nästan 2 gånger per sekund
- Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna



4. Inblåsningar steg 1

- Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan



5. Inblåsningar steg 2

- Ge två inblåsningar
- Blås tills bröstkorgen höjer sig
- Fortsätt varva med 30 kompressioner och 2 inblåsningar tills du blir avlöst



6. Hjärtstartare

- Använd hjärtstartare om det finns
- Starta hjärtstartaren och följ dess instruktioner
- Rör inte patienten när du trycker på knappen



Hjärt  Lungfonden