

Hjärt-lungräddning

SÅ GÖR DU VID HJÄRTSTOPP

1 Livstecken

- Leta efter livstecken.
- Om personen inte reagerar på tilltal, ropa på hjälp.
- Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan.
- Kontrollera att andningen är normal.



2 Larma 112

- Vid minsta misstanke om andningsstopp eller onormal andning, larma 112 och starta hjärt-lungräddning så fort som möjligt. Det är bäst om någon annan kan larma 112.

3 Gör hjärtkompressioner

- Se till att personen ligger plant på rygg.
- Placera båda händerna, den ena ovanpå den andra, mitt emellan bröstvårtorna. Tryck ner bröstbenet med raka armar minst fem centimeter, ta den egna kroppstyngden till hjälp.
- Håll ett högt och jämnt tempo med nästan två kompressioner per sekund, släpp upp bröstkorgen mellan kompressionerna.
- Varva 30 kompressioner med två inblåsningar.



ILLUSTRATIONER MARIE ÅHFELDT



4 Inblåsningar steg I

- Öppna luftvägarna genom att böja personens huvud bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan.
- Kläm ihop näsborrarna.

5 Inblåsningar steg II

- Placera din mun över den medvetlösa personens mun.
- Blås in luft tills bröstkorgen höjer sig.
- Gör två inblåsningar efter varandra. Varva två inblåsningar med 30 kompressioner.
- Fortsätt tills du blir avlöst.



6 Använd hjärtstartare

- Starta hjärtstartaren och följ dess instruktioner.
- Ta bort kläderna från personens bröst. Sätt fast elektroderna enligt bilderna.
- Om defibrillering rekommenderas: rör inte personen och tryck på knappen.
- Fortsätt med hjärt-lungräddning tills du blir avlöst eller personen visar tydliga livstecken.

RIV AV OCH SPARA

Hjärt Lungfonden

Box 5413, 114 84 Stockholm
Besöksadress: Biblioteksgatan 29
Tel 08-566 24 200, fax 08-566 24 229
www.hjart-lungfonden.se
Insamlingskonton: pg 90 91 92-7, bg 909-1927