

# HJÄRT-LUNGRÄDDNING

## VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP OM EN VUXEN DRABBAS



### 1. Livstecken

- ♦ Är personen vid medvetande?
- ♦ Andas personen normalt?
- ♦ Ropa på hjälp.



### 2. Larma 112

- ♦ Larma 112 om personen andas onormalt eller inte andas alls.
- ♦ Aktivera mobilens högtalarfunktion.

### 3. Gör bröstkompressioner

- ♦ Placera båda händerna mitt på bröstkorgen.
- ♦ Tryck ner bröstkorgen minst 5 cm, men inte mer än 6 cm.
- ♦ Tryck 30 gånger.
- ♦ Håll en takt på 100-120 kompressioner per minut.
- ♦ Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.



### 4. Inblåsningar steg I

- ♦ Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan, knip om personens näsa och sätt två fingrar under hakan.



### 5. Inblåsningar steg II

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

### 6. Hjärtstartare

- ♦ Använd hjärtstartare om sådan finns och följ dess instruktioner.
- ♦ Fortsätt med hjärt-lungräddning tills du får professionell hjälp eller personen börjar andas själv.
- ♦ Hitta närmaste hjärtstartare på [hjärtstartarregistret.se](http://hjärtstartarregistret.se)

