

# 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

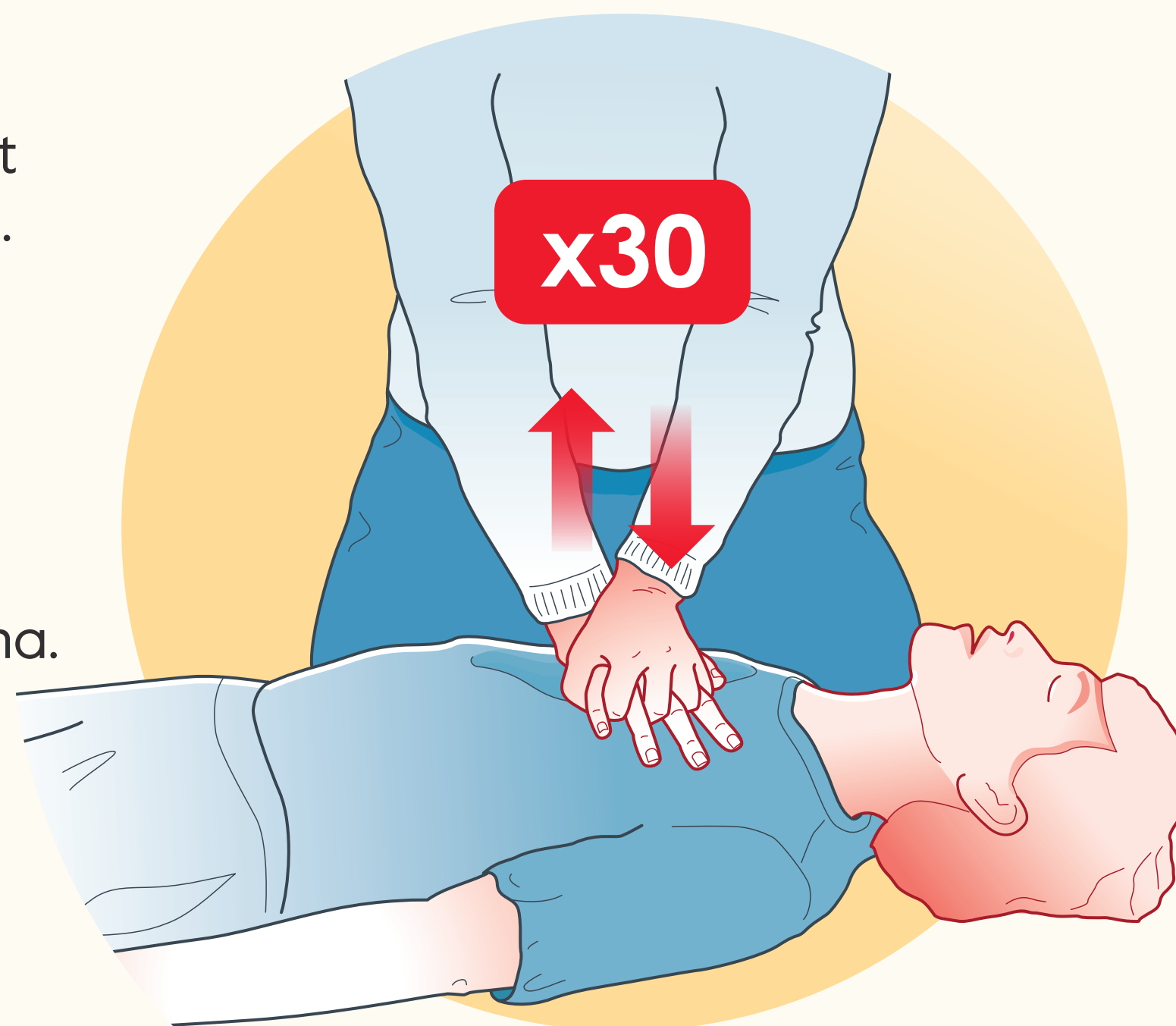
Placera båda händerna mitt på bröstkorgen.

Tryck ner bröstkorgen minst 5 cm, men inte mer än 6 cm.

Tryck 30 gånger.

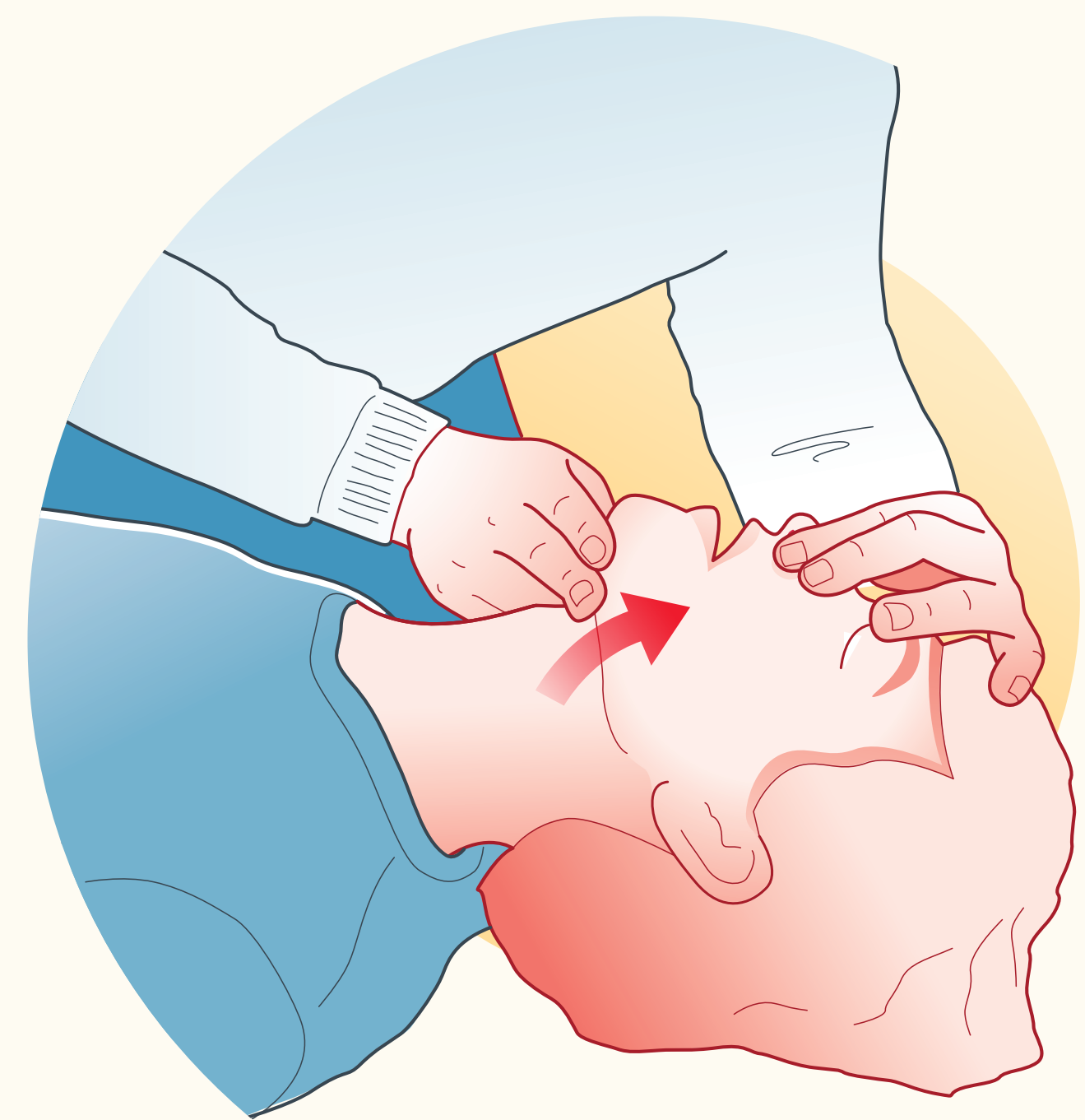
Håll en takt på 100-120 kompressioner per minut.

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.

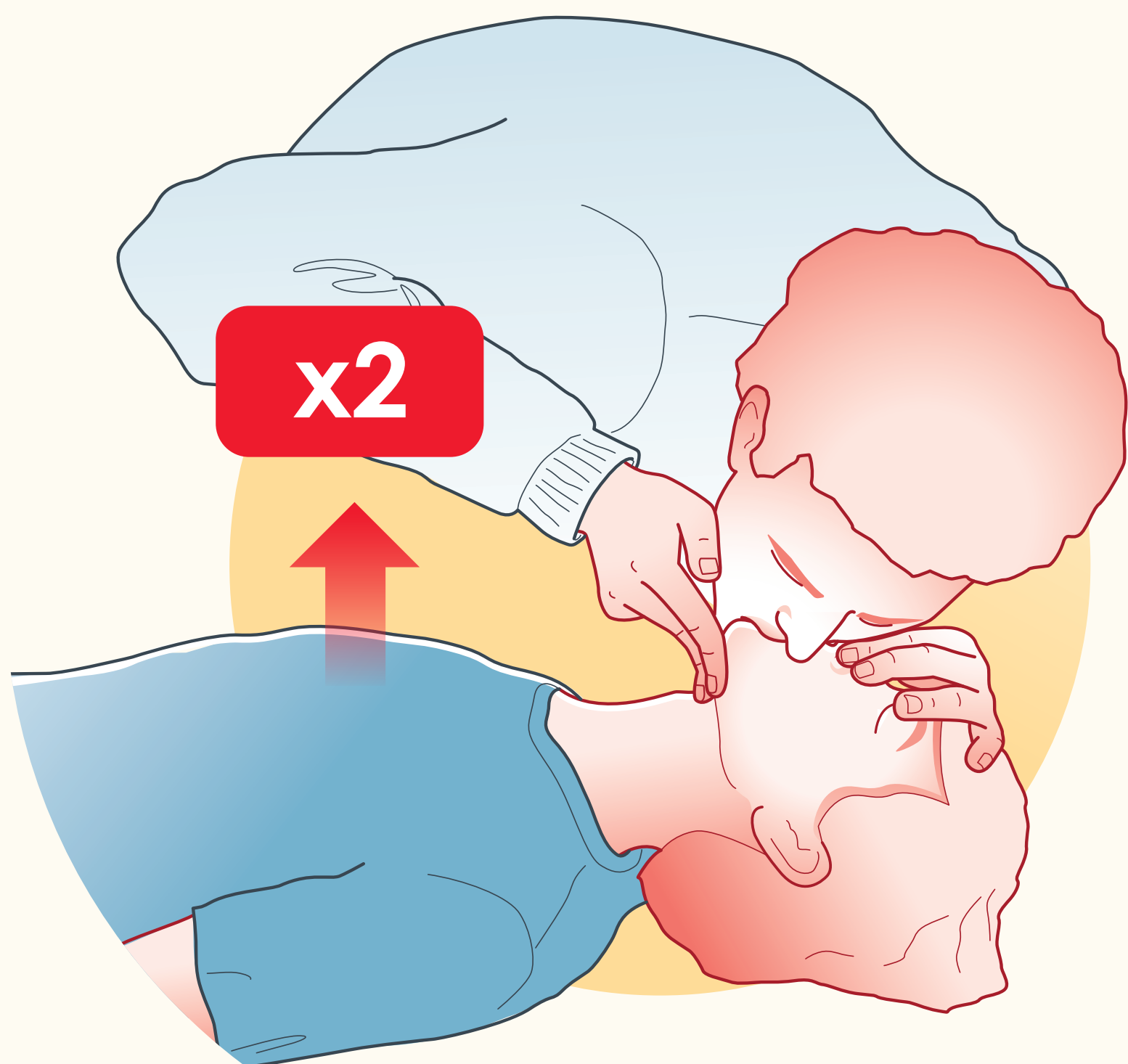


## 5. Inblåsningar steg II

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 professionel hjälp eller personen börjar andas själv.

Hitta närmaste hjärtstartare på [hjärtstartarregistret.se](http://hjärtstartarregistret.se)

