

HJÄRT-LUNGRÄDDNING PÅ VUXEN



1. Medvetslös?

Skaka i axlarna och försök få kontakt



Skapa öppen luftväg:
Lägg en hand på pannan och två fingrar under hakan, böj sedan huvudet bakåt och lyft upp hakan

2. Andas normalt?

Skapa öppen luftväg
- Se-Lyssna-Känn



3. Ring 112

Använd högtalaren och prata med SOS

4. Påbörja HLR

Inled med 30 kompressioner

- Ha dina knän nära personen och ha raka armar med axlarna ovanför händerna
- Håll händerna ovanpå varandra och knäpp ihop fingrarna
- Gör kompressioner mitt på bröstet som är ca 5 cm djupa med tempot 100-120 slag per minut

Fortsätt med 2 inblåsningar

- Knip ihop näsan, håll två fingrar under hakan och böj huvudet bakåt
- Gapa stort så att du täcker hela personens mun. Blås tills bröstet reser sig



Gör HLR tills ambulans anländer och använd hjärtstartare om det finns, öppna locket och följ instruktionerna

Håll kunskapen levande - utbilda dig regelbundet i HLR

ELDUPPHÖR

Utbildningar och konsultation inom brandskydd och första hjälpen

