

ALLA MEDBORGARE

i världen

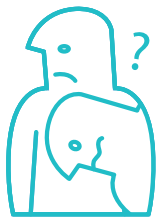
— kan **RÄDDA** liv —



16 oktober

Alla kan rädda liv

öka medvetenheten om hjärtstopp



1. KONTROLLERA

Kontrollera att platsen är säker.

- Kontrollera medvetande hos den drabbade.
- Böj huvudet bakåt, lyft hakan och kontrollera andningen.
- Om ingen eller onormal andning, starta hjärt-lungräddning.



2. LARMA

- Larma 112 och följ instruktionerna.
- Om fler kan hjälpa till, be dem ringa 112 och hämta närmaste hjärtstartare.
- Bröstkompressioner är viktiga för överlevnaden. Fördröj eller avbryt inte bröstkompressionerna.



3. KOMPRIMERA

- Placera båda händerna mitt på bröstbenet.
- Komprimera bröstkorgen 5 - 6 cm, 100-120 gånger/minut till melodin "Stayin' Alive".
- Om du är utbildad i hjärt-lungräddning, ge 2 inblåsningar efter varje serie av 30 bröstkompressioner, om inte utbildad, utför endast bröstkompressioner.
- Tryck hårt och snabbt. Oroa dig inte, du kan inte göra någon skada.
- Om en hjärtstartare finns tillgänglig, starta den omedelbart och följ instruktionerna.
- När ambulansen anländer, fortsatt hjärt-lungräddning tills du blir ombedd att sluta.
- Bra gjort! Att ingripa räddar liv och är ALLTID bättre än att inte göra någonting alls.

Ett initiativ från



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG
#WorldRestartAHeart
#allakanraddaliv