

ALLE BORGERE

i verden

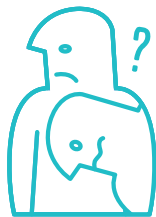
kan **REDDE** liv



16. oktober 2022

Den globale Hjertestarterdag

[mere viden om genoplivning](#)



1. KONTROLLER

Sørg for, at det er sikkert for dig at hjælpe:

- Kontroller om personen reagerer på kontakt
- Bøj hovedet tilbage, løft hagen og kontroller vejrtrækningen
- Hvis personen ikke trækker vejret eller vejrtrækningen ikke er normal, er det nødvendigt at give hjertelungeredning (HLR)



1-1-2

- Ring 1-1-2 og følg deres vejledning
- Hvis der er hjælpere i nærheden, så bed dem ringe 1-1-2 for dig, og kom tilbage med en hjertestarter hvis det er muligt
- Hjertemassage er vigtigst i forhold til overlevelse. Sørg for ikke at forsinke eller afbryde hjertemassagen



3. TRYK

- Placer begge hænder på midten af brystet
- Tryk på brystet 5-6 cm 100-120 gange/min til rytmen af "Stayin' Alive"
- Tryk hårdt og hurtigt Bare rolig, du kan ikke gøre skade
- Hvis der er en hjertestarter til stede, skal du tænde den straks og følge dens instruktioner
- Fortsæt, indtil du bliver bedt om at stoppe, når ambulancen kommer
- Godt klaret! Det er ALTID bedre at gøre noget end at lade stå til

Et initiativ fra



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#allekanreddeliv