

Vuxen-HLR -gör så här!

1



Kontrollera medvetande och andning

- **SE** - på bröstkorgen
- **LYSSNA** - efter andetag
- **Känn** - känn efter andetag mot din kind



2



Larma 112 Starta högtalaren

Larmoperatören hjälper dig med HLR.
Behåll kontakten tills ambulanspersonal tar över.



3

Starta HLR 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar

- **Gör 30 kompressioner**
Kompressionsdjup: 5-6 cm
Takt: 100-120/min
 - **Gör 2 inblåsningar**
Blås 1 sek tills bröstkorgen höjs
- Fortsätt med HLR



4

Om hjärtstartare finns, starta och följ råden

Fortsätt HLR 30:2
tills personen vaknar eller
ambulanspersonal tar över

se vart närmaste hjärtstartare finns på
www.hjartstartarregistret.se



Barn-HLR 0-18 år

Barn är otroligt känsliga mot syrebrist därför skall livräddare som övat barn-HLR ge 5 inblåsningar, larma 112 och starta HLR 15:2. Har du inte övat barn-HLR starta 30:2. Kompressionsdjup: 4-6 cm beroende på ålder. 1/3 av bröstkorgen. Takt: 100-120/minut.
Finns hjärtstartarem starta och följ råden. Fortsätt HLR.

