

HLR på vuxen

Gör så här!

1

Kontrollera medvetande

Hallå!
Är du vaken?



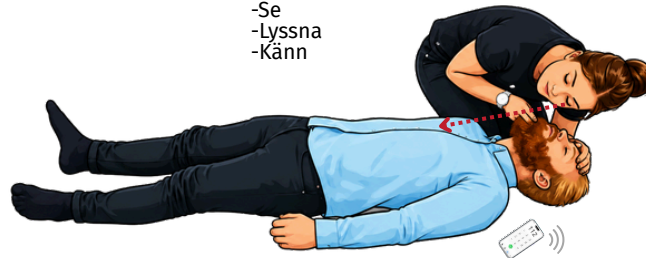
2

Medvetslös
Larma 112



Öppna luftvägen och kontrollera andningen

-Se
-Lyssna
-Känn



3

Ingen eller onormal andning

Starta HLR

30 bröstkompressioner
följt av 2 inblåsningar

Kompressionsdjup: 5-6 cm

Takt: 100-120/min

Blås 1 sek till bröstkorgen höjer sig

Minimera avbrott



4

Om hjärtstartare finns, starta och följ instruktionerna



Boka HLR- och
första hjälpen kurs



Lär dig mer om HLR
via vår YouTube



Se var närmaste
hjärtstartare finns



Riktlinjer 2026