

# Vuxen-HLR

1

## Kontrollera medvetande och andning

Skapa fri luftväg



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



2

Ingen eller onormal andning

**Larma 112**  
Starta högtalaren

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

Hjälp är  
på väg!  
Gör så här...



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 HLRj



4

Om hjärtstartare finns, starta och följ råden

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

se var närmaste hjärtstartare finns på  
[www.hjartstartarregistret.se](http://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.

