

# Jag kan rädda ett HJÄRTA

**1** av **20** blir vittne till ett hjärtstopp någon gång i sitt liv.



**50 %** av alla hjärtstopp sker med någon annan närvarande.

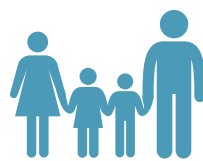


**70 %** av alla hjärtstopp sker i hemmet.

**1** av **10** par kommer att uppleva ett hjärtstopp.

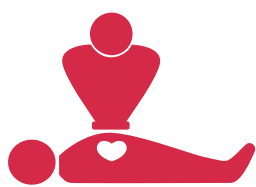


Och **1** av **5** familjer kommer att uppleva ett hjärtstopp.



Efter **10** minuter är det få som överlever.

**För att öka den drabbades chanser att överleva måste du påbörja hjärt-lungräddning av god kvalitet inom några minuter.**



Det kräver övning.



Öva tills du kan ge HLR av god kvalitet.



Fortsätt att öva för att bibehålla kunskaperna.

**Vet du vad du ska göra om någons hjärta plötsligt stannar?**

## Jag kan rädda ett hjärta



**1**

**Uppfatta akutsituationen**  
Kontrollera medvetande.

**Larma 112**

Svara på frågor och följ instruktioner.



**2**



**3**

**Ge bröstkompressioner**  
Tryck hårt 30 gånger i snabb följd.

**Ge 2 inblåsningar**

Blås in tills bröstkorgen höjer sig.



**4**



**5**

**Finns hjärtstartare, starta och följ råd.**

Fortsätt att ge HLR tills ambulansen tar över.

© Laerdal Medical AS