

Hjärt-och-lungräddning

Vid ett hjärt-stopp slutar hjärtat plötsligt att pumpa runt blod i kroppen. Det är förstås mycket viktigt att försöka starta hjärtat så att blodet börjar pumpas runt igen.

När någon får mycket ont i hjärtat eller får hjärt-stopp ska man alltid ringa 112. Ambulansen kommer så fort det går, men det kan ta lite tid innan ambulansen kommer fram. Därför är det bra att ge hjärt-och-lungräddning medan man väntar. Det kan rädda liv.

– Om du ringer nödnummer 112 får du hjälp i telefonen hur du ska göra Hjärt-och-lungräddning, säger Sylvia Myrsell på SOS Alarm.



Hjärt-och- lungräddningen gör att hjärtat får syre. Den gör också att man behåller de elektriska signalerna i hjärtat. En liten stund efter att hjärtat slutat att slå, finns det oftast kvar lite elektriska signaler. Utan hjärt-och- lungräddning försvinner signalerna efter några minuter. Men genom att göra HLR (Hjärt-och-lungräddning) förlänger man den tiden.

Signalerna från hjärtat är nödvändiga för att kunna ge el-stötar med en hjärt-startare

Hjärt-och-lungräddning ökar chansen att överleva efter hjärt-stopp. Med hjärt-startare blir chansen ännu större.

HLR (Hjärt-och-lungräddning) kan vara ett sätt för en familje-medlem, en vän eller en granne att rädda liv.

Så gör du Hjärt-och-lungräddning:

- Lägg den sjuka på rygg.
- Stå på knä vid den sjuka.
- Lägg händerna mitt på den sjukas bröstorg.
- Dina händer ska vara ovanpå på varandra.
- Ha raka armar och tryck ner bröstorg cirka 4-5 centimeter.
- Ha ett snabbt tempo med ungefär två tryck per sekund.
- Släpp upp bröstorg mellan varje tryck.
- Tryck 30 gånger på bröstorg.
- Gör sedan två inblåsningar.

Så gör du inblåsningar:

- Böj huvudet bakåt på den sjuka.
- Kläm ihop näsborrarna.
- Andas in och sätt din mun över den sjukas mun.
- Blås in luft så att bröstorg blir högre på den sjuka.
- Blås alltid två gånger efter varandra.
- Tryck på bröstorg 30 gånger.
- Andas in ny luft.
- Blås två gånger.
- Tryck på bröstorg 30 gånger.
- Fortsätt på samma sätt tills det kommer hjälp.