**HLR – årskurs 9 Valboskolan 7-9**

***Vid ett hjärtstopp kan hjärtat inte längre pumpa blodet ut i kroppen.  
Med start av HLR, hjärt-lungräddning kan blodet pumpas runt manuellt.  
Kraftiga bröstkompressioner i högt tempo samt inblåsningar kan ge tillräcklig blodcirkulation tills professionell hjälp kommer.  
Ju tidigare HLR, bröstkompressioner och inblåsningar startas, desto större blir chansen att överleva vid ett hjärtstopp.***

**Kontroll av medvetande**  
Ta ett tag i axlarna, skaka försiktigt i personen och försök väcka henne/honom  
Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen.

**Kontroll av andning**  
Öppna luftvägen genom att lägga en hand på pannan, böj huvudet bakåt och lyft upp hakan med din andra hands pek -och långfinger.  
Lägg ditt öra nära personens näsa och mun, lyssna och känn efter andetag, se samtidigt på bröstkorgen om den höjer sig.

Om personen har onormal andning eller inte andas alls, eller du är osäker ska du bedöma det som att personen har drabbats av hjärtstopp, larma 112 och starta hjärt-lungräddning.

Så här gör du hjärt- lungräddning -HLR

HLR görs genom bröstkompressioner(tryck på bröstkorgen) och inblåsningar.

**Bröstkompressioner**  
Placera din ena handlov mitt på bröstbenet mellan bröstvårtorna, placera din andra hand ovanför den andra. Tryck ned bröstkorgen minst 5 cm(ej mer än 6 cm). Håll en takt av 100- 120 tryck/min.  
Tryck 30 gånger

**Inblåsningar**  
Öppna luftvägen: håll en hand på pannan, böj huvudet bakåt och lyft upp hakan med andra handens pek- och långfinger. Knip om personens näsa, placera din mun tätt intill den drabbades och blås in luft tills bröstkorgen höjer sig.  
Gör 2 inblåsningar.

Fortsätt att göra 30 kompressioner och ge 2 inblåsningar tills hjälp anländer eller att personen andas med normala andetag.

HLR-rådet rekommenderar att alla lär sig hjärt-lungräddning och repeterar detta varje år.

