

HJÄRT-LUNGRÄDDNING

1. Ta reda på vad som har hänt.
Kontrollera medvetandet.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

2. Vaknar inte upp.
Ring nödnumret 112.
Skapa fria luftvägar.
Kontrollera andningen.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

3. Om andningen inte är normal,
inled hjärt-lungräddningen.
Tryck 30 gånger mitt på bröst-
benet.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

4. Gör 2 inblåsningar.
Fortsätt ge omväxlande
30 kompressioner,
2 inblåsningar.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

1. Ta reda på vad som har hänt.
Kontrollera medvetandet.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

2. Vaknar inte upp.
Ring nödnumret 112.
Skapa fria luftvägar.
Kontrollera andningen.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

3. Om andningen inte är normal,
inled hjärt-lungräddningen.
Tryck 30 gånger mitt på bröst-
benet.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING

4. Gör 2 inblåsningar.
Fortsätt ge omväxlande
30 kompressioner,
2 inblåsningar.



KOM MED I HJÄLPARBETET!

Har du överloppsenergi, kom med i en första hjälpen-grupp.

Du kan gå med i en första hjälpen-grupp fast du inte ännu kan ge första hjälpen. Grupperna utbildar sina medlemmar och övar tillsammans.

Verksamheten är frivillig, men den blir lätt en livsstil.

KAN DU HJÄLPA NÄR DET GÄLLER?

Lär dig första hjälpen. I en nödsituation är det fråga om minuter. Kanske det är du som råkar vara på plats.

Målet med utbildningen i första hjälpen är att förbättra färdigheterna att hjälpa och ge första hjälpen.

NÖDANMÄLAN 112.

1. Ring nödsamtalet själv, om du kan.
2. Berätta vad som har hänt.
3. Ange exakt adress och kommun.
4. Svara på frågorna.
5. Handla enligt de instruktioner du får.
6. Avsluta samtalet först när du får tillstånd att göra det.

VÅGA HJÄLPA
VÅGA RÄDDA

Röda Korset 



VÅGA HJÄLPA
- VÅGA RÄDDA

www.redcross.fi

KOM MED I HJÄLPARBETET!

Har du överloppsenergi, kom med i en första hjälpen-grupp.

Du kan gå med i en första hjälpen-grupp fast du inte ännu kan ge första hjälpen. Grupperna utbildar sina medlemmar och övar tillsammans.

Verksamheten är frivillig, men den blir lätt en livsstil.

KAN DU HJÄLPA NÄR DET GÄLLER?

Lär dig första hjälpen. I en nödsituation är det fråga om minuter. Kanske det är du som råkar vara på plats.

Målet med utbildningen i första hjälpen är att förbättra färdigheterna att hjälpa och ge första hjälpen.

NÖDANMÄLAN 112.

1. Ring nödsamtalet själv, om du kan.
2. Berätta vad som har hänt.
3. Ange exakt adress och kommun.
4. Svara på frågorna.
5. Handla enligt de instruktioner du får.
6. Avsluta samtalet först när du får tillstånd att göra det.

VÅGA HJÄLPA
VÅGA RÄDDA

Röda Korset 



VÅGA HJÄLPA
- VÅGA RÄDDA

www.redcross.fi