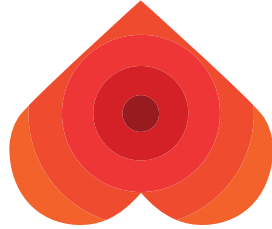


HURTIG INDSATS

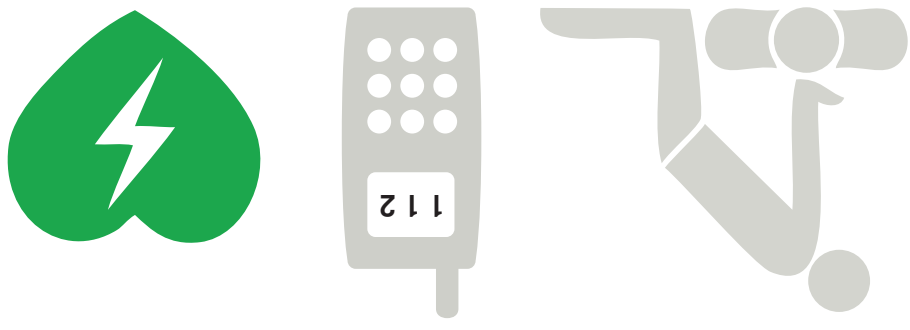
De første minutter er livsvigtige, når et menneske falder om med hjertestop. Hurtig hjælp med hjertemassage, kunstigt åndedræt og stød med en hjertestarter kan betyde, at personen overlever.



I Danmark er der hvert år 4.000 personer, som falder om med et hjertestop uden for hospital. Ca. 13 pct. overlever. Hvis flere danskere træder til med at redde liv, kan endnu flere liv reddes.

Den 16. oktober bliver Hjertestarterdagen markeret i hele Danmark med en række spændende og lærerige arrangementer i hele landet. Du kan f.eks. få et minikursus i at give hjertelungeredning og bruge en hjertestarter eller prøve et fiktivt opkald om hjertestop til 1-1-2.

Læs mere om Hjertestarterdagen på hjertestarterdagen.dk og www.restartheart.eu.



SÅDAN REDDER DU LIV



1. 1-1-2

- Sørg for, at det er sikkert for dig at hjælpe:

- Kontroller om personen reagerer på kontakt.

- Bøj hovedet tilbage, løft hagen og kontroller vejtrækningen.

- Hvis personen ikke trækker vejret eller vejtrækningen ikke er normal, er det nødvendigt at give hjertelungeredning (HLR).

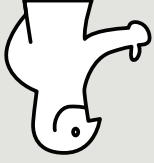
- Ring 112 og følg deres vejledning.

- Hvis der er hjælpere i nærheden, så bed dem ringe 112 for dig, og hente en hjertestarter hvis det er muligt.



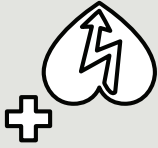
2. TRYK

- Placer begge hænder på midten af brystet.
- Tryk på brystet til rytmen af "Stayin' Alive".



4. LIKE

- Hvis der er en hjertestarter til og følg dens instruktioner.



3. STØD

- Hvis du har lært det, så giv kunstigt åndedræt to gange mellem hver 30 hårde tryk, ellers giv kontinuert lig hjertemassage.
- Tryk hårdt. Bare rolig, du kan ikke gøre skade.

- Fortsæt, indtil du bliver bedt om at stoppe, når ambulancen kommer.
- Smil! Du kan genstarte et hjerte og redde liv med dine hænder.
- Det er ALTID bedre at gøre noget end at lade stå til.
- Godt klaret!

MERE INFORMATION

Dansk Råd for Genoplivning:
www.genoplivning.dk

TrygFondens Hjertestarter-Netværk:
www.hjertestarter.dk

Dansk Førstehjælpsråd:
www.førstehjælpsråd.dk

TO NYTTIGE APPS

Du kan downloade to gratis apps, der gør det lettere for dig at hjælpe, hvis du ser en person falde om med hjertestop.

1-1-2 app

Kan ringe til alarmcentralen og samtidig sende mobilens GPS-koordinater, så alarmcentralen med det samme kan se, hvorfra opkaldet kommer og sende hjælpen af sted.

TrygFonden Hjertestart

Viser placeringen af alle hjertestartere, som er registreret på hjertestarter.dk så du kan se, hvor den nærmeste hjertestarter hænger.

Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden står bag Hjertestarterdagen i Danmark, som er et initiativ fra EU-parlamentet, der markeres i hele Europa den 16. oktober. Formålet er skabe opmærksomhed om genoplivning og minde danskerne om, at det er vigtigt at træde til, hvis de er vidne til et hjertestop, så flere overlever hjertestop uden for hospital i Danmark.

Hjertestarterdagen.dk



DU KAN REDDE LIV

Lær mere til Hjertestarterdagen
den 16. oktober



Dansk Råd for Genoplivning

TrygFonden