

## Vid plötsligt hjärtstopp är det bråttom!

När någon drabbats av plötsligt hjärtstopp är det bråttom om livet ska kunna räddas.



1. Larma 112 så att de skickar en ambulans.
2. Ge hjärt-lungräddning med bröstkompressioner och inblåsningar så att hjärnan syresätts.
3. Använd hjärtstartaren så snabbt som möjligt.

Om en hjärtstartare kan sättas in inom **180 SEKUNDER** ökar chansen dramatiskt att livet ska kunna räddas.

Därför är det så viktigt att varje arbetsplats kan göras hjärtsäker. Ju fler hjärtsäkra arbetsplatser vi kan skapa desto närmare kan vi komma ett hjärtsäkert Sverige.



Hjärtsäkra Sverige är ett initiativ från Hjärt-Lungfonden och genomförs i samarbete med Bliwa Livförsäkring och AFA Försäkring.

## Tillsammans räddar vi liv.

En hjärtsäker arbetsplats betyder att hjärt-lungräddning kan starta omedelbart och att en hjärtstartare kan sättas in väldigt snabbt.

Klarar man det inom 180 sekunder så ökar chansen dramatiskt att kunna rädda livet på den som drabbats.

Hjälp oss att besegra hjärtstopp genom att skapa en hjärtsäker arbetsplats hos dig också.

Gå till [www.hjart-lungfonden.se/180sekunder](http://www.hjart-lungfonden.se/180sekunder) eller ring oss på **0200-180 180** och beställ utbildning och hjärtstartare redan idag!



## Hjärt & Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

**bliwa**  
Försäkringar för livet

Hjärtsäkra Sverige är ett initiativ från Hjärt-Lungfonden i samarbete med Bliwa Livförsäkring och AFA Försäkring.

**afa**  
FÖRSÄKRING  
Trygghet på jobbet  
för fyra miljoner människor

## Hjärt & Lungfonden

# 180 SEKUNDER

som kan rädda liv.

Läs här hur du kan hjärtsäkra din arbetsplats.



## Skaffa hjärtstartare.

En hjärtstartare borde vara lika självklar som en brandsläckare på varje arbetsplats.

Hjärtstopp är nämligen mycket vanligt. Varje år drabbas över 10 000 personer. Bara 500 överlever.

Med en stöt från hjärtstartaren kan du starta om hjärtat så att det börjar slå igen i väntan på ambulans. Det kan vara skillnaden mellan liv och död.

En hjärtstartare är också väldigt enkel att använda. Du sätter bara igång hjärtstartaren så talar maskinen om vad du ska göra. Det går inte att göra fel.

## Utbilda medarbetarna i hjärt-lungräddning.

Hjärt-lungräddning är enkelt bara man vet hur man ska göra. Det handlar om att göra bröstkompressioner och därefter inblåsningar på den som drabbats av hjärtstopp. Du trycker till hårt med båda händerna över bröstet upprepade gånger i en jämn rytm för att därefter göra inblåsningar.

Tack vare kompressionerna kan blodet cirkulera i kroppen trots att hjärtat inte slår. Med hjärtstartaren kan du sedan ge en stöt för att starta om hjärtat.

När du fått utbildning i hjärt-lungräddning vet du hur avgörande denna behandling kan vara för att rädda livet på den drabbade. Du vet hur du ska agera i en stressad situation och du vet hur hjärt-lungräddning ska utföras på bästa sätt.

## Detta är en hjärtsäker arbetsplats!



Mark upp platsen tydligt med den gröna skylten där hjärtstartaren finns.

Hjärt-Lungfonden utfärdar ett certifikat till varje hjärtsäker arbetsplats.

Tillsammans med utbildningsföretaget görs en genomgång över viktiga punkter för en hjärtsäker arbetsplats.



Din egen mapp för en hjärtsäker zon.



Dekaler för att markera att detta är en hjärtsäker arbetsplats.

## Snabbare. Tryggare. Enklare.

En hjärtsäker arbetsplats ger trygghet för både anställda, kunder och alla andra som vistas där.

**Snabbare** – en hjärtstartare finns nära och kan sättas in snabbt. Den är tydligt markerad med skyltar och dekalering.

**Tryggare** – det finns medarbetare som är utbildade i hjärt-lungräddning och som kan rycka

in direkt om någon skulle drabbas av plötsligt hjärtstopp.

**Enklare** – det finns beredskap och rutin för vad som måste göras om det händer.

Hjärt-Lungfonden utfärdar ett särskilt certifikat till varje arbetsplats som genomfört dessa åtgärder.