



SJUKDOMSATTACK

1. **TA REDA PÅ** sjukdomsattackens art och ge livräddande första hjälpen

2. **GE ETT NÖDMEDDELANDE** (se kortet Nödmeddelande)
(**112** eller **0294 1000**)

3. **SÄTT KURSEN** vid behov på närmaste förbindelsebåtskaj eller hamn.
Om möjligt tillkännage dina planer i nödmeddelandet

4. **FÖRBERED** att ta emot hjälp från utomstående personer
