

4 IREKI ARNASBIDEA



- Jarri biktima ahoz gora.
- Jarri esku bat haren bekokiaren gainean eta mugitu haren burua atzerantz, pixkanaka.
- Altxa iezaziozu kokotsa beste eskuaren hatzetako puntak erabiliz.



5 EGIAZTATU ARNASA ONGI HARTZEN OTE DUEN

IKUSI haren bularraldean (torxean) mugimendurik ba ote dagoen.

ENTZUN arnasaren soinua, haren ahotik gertu.

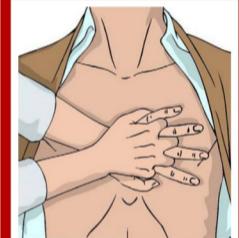
SENTITU haren airea zure masalean

10 segundo besterik ez dituzu!

Arnasa hartzen du > Segurtasuneko alboko posizioa
EZ du arnasa hartzen > Bihotz-biriketako geldialdiko posizioa

6 DEITU 112ra

7 HASI 30 KONPRESIO TORAZIKO



- Elkar gurutzatu hatzak.
- Besoak zuzen jarri.
- Konprimatu gogor biktimaren bularraldearen erdia, minutuko 100 konpresio eginez 5 cm-ko sakonerarekin.



ARABAKO GURUTZE GORRIA

Gaztelako Atea, 52
01007 Vitoria-Gasteiz
945 222 222
alava@cruzroja.es

BIZKAICO GURUTZE GORRIA

José María Olabarri, 6
48001 Bilbao
944 238 922
iranzu@cruzroja.es

GIPUZKOAKO GURUTZE GORRIA

Kale Berria, 10
20001 San Sebastián
943 325 902
formaciongipuzkoa@cruzroja.es

 **Cruz Roja
Gurutze Gorria**

8 ERRESKATEKO 2 ARNASALDI EMAN

- Ireki arnsabidea (bekokia-kokotsa maniobra).
- Itxi biktimaren sudurra, zure ahoa berean ipini eta bota zure arnasa segundo batez, toraxa nola altxatzen den ikusiz.



Bereizi zure ahoa biktimarengandik, utzi bularra jaisten, eta errepikatu arnasaldia.

♥ Txandakatu 30 konpresio 2 arnasaldirekin.

♥ 2 arnasaldiak egiteko gauza ez bazara edo egin nahi ez badituzu, egin konpresio torazikoak soilik, etengabe (bihotza eta birikak bizkortzeakoak, "eskuekin soilik").

♥ Ahal baldin bada, bizkortzaileek txandaka jardun behar duzue, 2 minutuko txandak eginez (30 konpresioko eta 2 arnasaldiko 5 ziklo).

BIHOTZ-BIRIKETAKO BIZKORTZEAREN ZORTZI URRATSAK (BBB)

1 BERMATU ZURE SEGURTASUNA

- Ziurtatu biktimarengana hurbiltzea ez dela arriskutsua.



2 EGIAZTATU BIKTIMAK KONORTEA GALDU DUEN EDO EZ

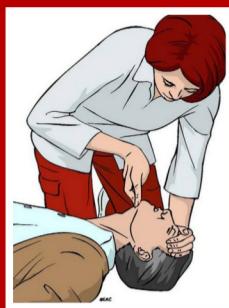
- Mugitu arinki sorbaldak.
- Galde iezaziozu ozenki: "Ondo zaude?"



3 ESKATU LAGUNTZA

- Eskatu laguntza erantzuten ez badu: begiak irekitzen ez baditu, mugitzen ez bada, hitz egiten ez badu...

4 ABRE LA VÍA AÉREA



- Coloca la víctima boca arriba.
- Coloca una mano encima de su frente y echa la cabeza suavemente hacia atrás.
- Eleva barbilla utilizando la punta de los dedos de la otra mano.



5 COMPRUEBA SI RESPIRA CON NORMALIDAD

VER si hay movimiento en su pecho (el tórax).

OIR cerca de su boca ruidos respiratorios.

SENTIR su aire en tu mejilla.

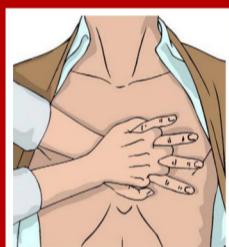
¡Sólo tienes 10 segundos!

Respira -> Posición Lateral de Seguridad

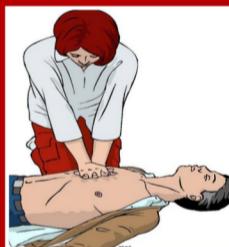
NO Respira -> Posición Parada Cardiorrespiratoria

6 LLAMA AL 112

7 INICIA 30 COMPRESIONES TORÁCICAS



- Entrelaza los dedos.
- Coloca los brazos rectos.
- Comprime fuerte el centro del pecho de la víctima a un ritmo de 100 compresiones / minuto con una profundidad de 5 cm.



3 SOLICITA AYUDA

- Da la voz de alarma si no responde: no abre los ojos, no se mueve, no habla...

8 DA 2 RESPIRACIONES DE RESCATE

- Abre la vía aérea (maniobra frente-menton).
- Pinza la nariz de la víctima e insufla aire durante 1 segundo, observando cómo se eleva el tórax.



Separa tu boca de la víctima, deja que baje su pecho y repite la escena.

♥ Alterna 30 compresiones con 2 respiraciones.

♥ Si no eres capaz de hacer las 2 respiraciones o no quieres hacerlas, haz sólo compresiones torácicas de forma continua (RCP "sólo con las manos").

♥ Si es posible, los reanimadores debéis intercambiaros cada 2 minutos (5 ciclos de 30 compresiones : 2 respiraciones).

CRUZ ROJA EN ÁLAVA

Portal de Castilla, 52
01007 Vitoria-Gasteiz
945 222 222
alava@cruzroja.es

CRUZ ROJA EN BIZKAIA

José María Olabarri, 6
48001 Bilbao
944 238 922
iranzu@cruzroja.es

CRUZ ROJA EN GIPUZKOA

Calle Nueva, 10
20001 San Sebastián
943 325 902
formaciongipuzkoa@cruzroja.es

