

Les teves
MANs
poden **SALVAR** moltes
VIDES
AMB LES NOVES GUIES



16 D'OCTUBRE DE 2015
EUROPEAN RESTART A HEART DAY

— millorant la conscienciació sobre l'aturada cardíaca —

WWW.RESTARTAHEART.EU

[#restartaheart](https://twitter.com/restartaheart)



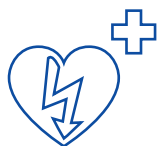
1 TRUCA

- Garanteix que és segur apropar-se
- Comprova que la víctima no respon
- Crida demanant ajuda
- Inclina el cap enrere, eleva el mentó i comprova si respira
- Si no respira amb normalitat és necessari fer RCP
- Truca al 112 i digues que hi ha una víctima que no respira, que iniciis RCP, el teu nom i localització
- Si algú ha vingut a ajudar, demana-li que vagi a buscar un DEA



2 COMPRIEIX

- Col·loca el taló d'una mà al centre del pit
- Col·loca l'altra mà al damunt i entrellaça els dits
- Comprimeix el pit al ritme d'"Stayin' Alive" fins que arribi el DEA o el servei d'emergències
- Si haves après com fer-ho, dona dues respiracions de rescat cada trenta compressions, en cas contrari comprimeix el pit sense interrupcions
- Comprimeix fort. No et preocupis, no pots fer cap mal
- Si és possible canvia el reanimador cada 2 minuts



3 DESCÀRREGA

- Si arriba un DEA, posa'l en marxa immediatament i segueix les instruccions



4 SOMRIU

- Un cop arribin els serveis d'emergències, continua fins que et diguin que t'aturis
- Somriu! Les teves mans poden reiniciar un cor i salvar una vida
- Fer alguna cosa SEMPRE és millor que no fer res
- Ben fet!

WWW.RESTARTAHEART.EU

#restartaheart



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu