

Bizitzak

salbatzen dituen Gizarte bat



2017KO URRIAREN 16A
EUROPEAN RESTART A HEART DAY

Bihotz-gelditzearen inguruan kontzientziarazten

WWW.RESTARTAHEART.EU #restartaheart



1. DEITU

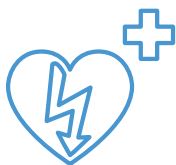
Hurbildu segurtasunez

- Egiaztatu biktimak erantzuten duen
- Makurtu burua atzerantz, igo kokotsa eta egiaztatu arnasa
- Biktimak arnasa normal hartzen ez badu, hasi bihotz-biriketako bizkortzea egiten
- Deitu 112 zenbakira eta jokatu ematen dizkizuten jarraibideen arabera
- Zurekin norbait badago, eskatu 112 zenbakira deitzeko eta, ahal bada, desfibriladore bat ekartzeko



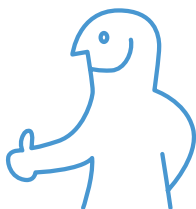
2. KONPRIMATU

- Ipini bi eskuak bularren erdian
- Konprimatu bularra "Stayin' Alive" abestiaren erritmoan
- Egiten jakinez gero, egin bi erreskate-arnasketa 30 konpresioaren ondoren, eta jarraitu berdin; ez badakizu egiten, egin konpresioak etengabe.
- Bultzatu beldurrik gabe. Ez kezkatu, ez diozu minik egingo



3. DESKARGA

- Desfibriladore bat iristen bada, piztu berehala eta jokatu jarraibideen arabera



4. EGIN IRRIBARRE

- Larrialdi-zerbitzuak iristen direnean, jarraitu gelditzeko esaten dizuten arte
- Egin irribarre! Zure eskuek bihotz bat berrabiarazi eta bizitza bat salbatu dezakete
- Zerbait egitea ezer ez egitea baino hobea da BETI
- Ongi egina!

Ekimenaren egileak:



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu

WWW.RESTARTAHEART.EU
#restartaheart

