

CPR

CARDIOPULMONARY RESUSCITATION



1 Check to determine consciousness. Tap or gently shake the person and shout, "Are you OK?" If there is no response, shout for help. If you are alone, telephone emergency medical services before you assist victim.



2 Telephone the Emergency Medical System or have someone else call.
ALWAYS HANG UP LAST!



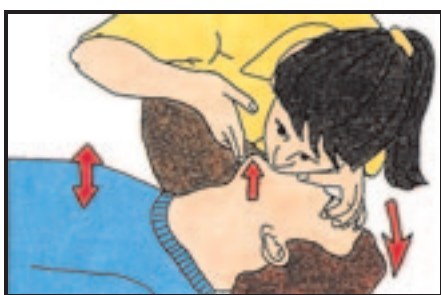
3 Position the victim onto the back, while supporting the neck. Avoid twisting the body.



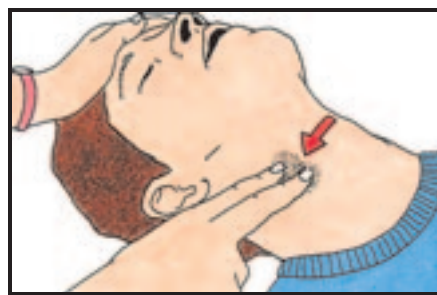
4 Tilt the head back and lift the chin to open airway.



5 Check for breathing. **LOOK** at the chest. **LISTEN** for breaths. **FEEL** for breathing.

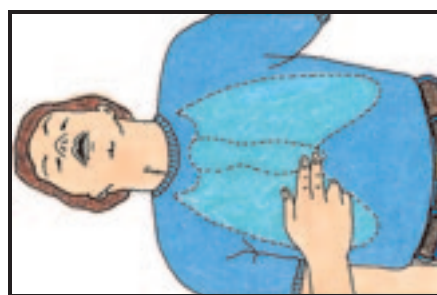


6 If the victim is not breathing, **GIVE TWO SLOW BREATHS**, each breath lasting 1½-2 seconds with enough volume to see the chest rise.



7 Check for signs of circulation for no more than ten seconds by feeling for a pulse at the **CAROTID ARTERY**.

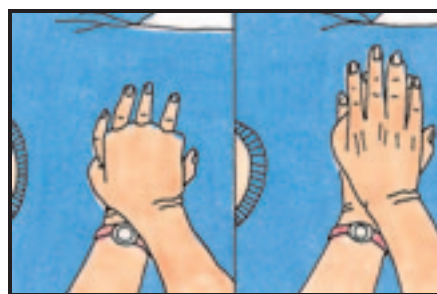
8 Begin the first cycle of CPR with chest compressions followed by rescue breaths.



a. Locate the sternal notch (area where ribs meet).



b. Place the heel of your hand next to the sternal notch. Keep fingers off chest.



c. Begin compressions with your elbows straight and locked and your shoulders over your hands.

d. Count aloud to establish a rhythm.

e. Give **FIFTEEN** compressions followed by **TWO** rescue breaths (four cycles every minute).



9 At the end of every **FOUR** cycles, check for signs of circulation for no more than ten seconds.

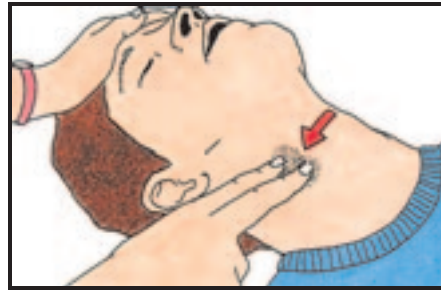
10 Repeat steps 8 & 9.

CPR

RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR



1 Chequee para determinar si la persona está consciente. Déle una palmadita o sacúdalo levemente y grite: ¿Está usted bien? Si no hay respuesta, grite pidiendo ayuda. Si usted está solo, llame por teléfono a los servicios de emergencias médicas antes de ayudar a la víctima.

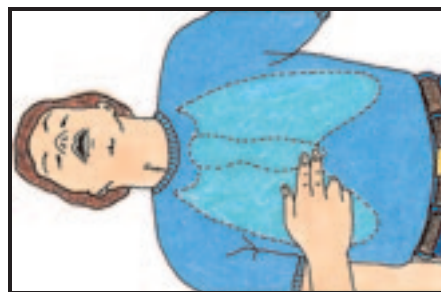


7 Chequee para ver si hay señales de circulación por no más de diez segundos, tomando el pulso en la ARTERIA CARÓTIDA.



2 Llame por teléfono al Sistema de Emergencias Médicas o pídale a alguien que llame. **¡SIEMPRE SEA USTED EL ÚLTIMO EN COLGAR!**

8 Comience el primer ciclo del CPR con compresiones del pecho seguidas por respiros de rescate.



a. Ubique la ranura esternal (área donde las costillas se unen).



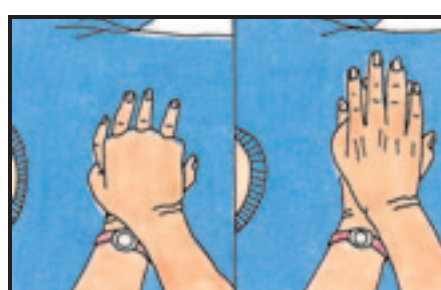
3 Ponga la víctima boca arriba, mientras que apoya el cuello. Trate de no torcer el cuerpo de la víctima.



b. Ponga la parte inferior de su mano al lado de la ranura esternal. Mantenga los dedos alejados del pecho.



4 Incline la cabeza hacia atrás y levante la barbilla para abrir las vías respiratorias.



c. Comience las compresiones con sus codos enderezados e inmóviles y sus hombros por encima de sus manos.



5 Chequee para ver si la persona está respirando. MIRE el pecho. ESCUCHE si hay respiros. SIENTA a ver si está respirando.

d. Cuente en voz alta para mantener un ritmo.
e. Haga QUINCE compresiones seguidas de DOS respiros de rescate (cuatro ciclos cada minuto).



6 Si la víctima no está respirando, ADMINISTRE DOS RESPIROS LENTAMENTE, cada respiro durando de 1½-2 segundos con suficiente volumen para ver que el pecho se llene.



9 Al final de cada CUATRO ciclos, chequee para ver si hay señales de circulación por no más de diez segundos.

10 Repita los pasos 8 y 9.