

## BERMATU ZEURE SEGURTASUNA ETA BESTEENA

EZ DU ERANTZUTEN?

### LAGUNTZA ESKATU



### IREKI ARNASBIDEA



EGIAZTATU ARNASA HARTZEN DUEN  
EZ BAI

☎ → **112** → ☎  
DEITU  
KDA ESKATU

SEGURTASUNENKO POSIZIOA



### KONPRESIO TORAZIKO

30

2

### AIREZTAPEN



### DESFIBRILAZIOA (KDA)

- KDA PIZTU
- TXAPLATAK ITSASI
- JARRAITU MEZUEN ARGIBIDEAK



**KONORTERIK DUEN EGIAZTATU**  
Biktimak **ez badu erantzuten**, oihukatu **laguntza** eskatuz.

### IREKI ARNASBIDEA

Biktima ahoz gorra etzanda eta gainazal gogorraren gainean, **ireki iezaiozu arnasbidea bekoiki-kokots mugimendua eginez**: esku bat bekokian jarrita eta bestea kokotsean, burua atzerantz okertu kontuz-kontuz. Kokotsean atzamar puntekin, zabaldu ahoa.



### EGIAZTATU ARNASA HARTZEN DUEN

Hurbildu biktimarengana. IKUSI, ENTZUN ETA SENTITU nola hartzen duen arnasa. Honetarako 10 segundo nahikoak dira. **Arnasarik hartzen ez badu edota arnasketa ez bada normala, deitu 112ra.**

### LAGUNTZA ESKATU

Deitu **112 SOS DEIAK**ra eta lortu desfibriladore bat (KDA).

### RCPA HASI

112ra deitu bezain azkar **hasi RCPa** edo bestela esanda, biktimari 30 konpresio toraziko eta 2 aireztapen eman.



30

### KONPRESIO TORAZIKOAK

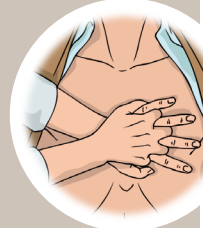
Jarri esku-ahurra bularraren erdialdean eta bere gainean beste esku-ahurra. Gurutzatu atzamarrak elkarren artean. Besoak zuzen jarrita bularraldearen bertikalean, utz ezazu zure gorputzaren pisua erortzen, biktimaren bularra gutxienez 5 cm. behekatuz. Errepikatu 30 konpresio bete arte. **Gogoratu: konpresioen maiztasuna gutxienez 100 minutuko.**



2

### AIREZTAPENAK

2 haize emate egin itzazu: Ireki arnasbidea bekoiki-kokots mugimenduen bitartez eta biktimaren sudurra zarratu. Zure ezpainekin itxi biktimaren ahoa eta eman haizea segundo batez bularrak gorantz egin arte. Utzi bularra jaisten eta errepikatu ariketa.



**Aireztapenak egiten baldin badakizu, 30 konpresiotik eman 2 aireztapen. Bestela, sakatu bularra gelditu gabe.**

Jarraitu RCPekin:  
• Laguntza espezializatua iritsi arte.  
• Biktima bizkortu arte.  
• Zu fisikoki akitu arte.

GARRANTZISUENA ZERA DA... SAKATU, SAKATU, SAKATU!



+

### DESFIBRILADOREAREN ERABILERA (KDA)

Desfibriladorea (KDA) lortu bezain azkar erabili ezazu. Piztu eta jarri txaplatak biktimaren bular biluziaren gainean. Entzun eta jarraitu KDAk adieraziko dizkizun jarraibideak.

### SEGURTASUNENKO ALBOKO POSIZIOA

Biktimak **konorterik gabe** jarraitzen badu baina **arnasa** normaltasunez hartuz, jar ezazu **segurtasuneko alboko posizioa**. Bataurrekorik badu, ken iezaiozu. Zure hurbilenean duen biktimaren besoak jar ezazu angelu zuzenean, esku-ahurra gorra begira jarrita. Biktimaren beste besoak gurutzatu ezazu bere bular gainean eta bere esku-gaina masailan jarri. Biktimak urrutien duen belauna toles ezazu. Tolestu berri den belaunean esku bat jarrita eta bestea sorbaldean, kontuz-kontuz eman buelta biktimari eta ireki arnasbidea.



1



2

3



4



# ZUK ERE

## SALBA DEZAKEZU BIZITZA BAT



RCP GIDA AZKARRA  
ERC 2010eko gomendioak