



## BERMATU ZEURE SEGURTASUNA ETA BESTEENA

EZ DU ERANTZUTEN?

### IREKI ARNASBIDEA

### EGIAZTATU ARNASA HARTZEN DUEN

BEHATU, ENTZUN ETA SENTITU ARNASA

### EGIAZTATU ARNASA HARTZEN DUEN EZ BAI

DEITU 112 ETA NORBAIT BIDALI KDAren BILA

SEGURTASUNEN ALBOKO POSIZIOA

### KONPRESIO TORAZIKO

30

### AIREZTAPEN

2

### DESFIBRILAZIOA (KDA)

- KDA PIZTU
- TXAPLATAK ITSASI
- JARRAITU MEZUEN ARGIBIDEAK

### KONORTERIK DUEN EGIAZTATU Biktimak ez badu erantzuten.

### IREKI ARNASBIDEA

Biktima ahoz gora etzanda eta gainazal gogorraren gainean, ireki iezaiozu arnasbidea bekoki-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.**

### DEITU 112 ZENBAKIRA ETA NORBAIT BIDALI DESFIBRILADOREAN BILA.

### 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 5-6 cm. beheratuz. Errepikatu 30 konpresio bete arte. **Gogoratu: konpresioen maiztasuna gutxienez 100-120 minutuko.**

2

### AIREZTAPENAK

2 haize emate egin itzazu: Ireki arnasbidea bekoki-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.

### DESFIBRILADOREAREN ERABILERA (KDA)

Desfibriladorea (KDA) lortu bezain azkar erabili ezazu.

Piztu eta jarri txapletak biktimaren bular biluziaren gainean. Entzun eta jarraitu KDAk adieraziko dizkizun jarraibideak.

### SEGURTASUNEN ALBOKO POSIZIOA

Biktimak konorterik gabe jarraitzen badu baina arnasa normaltasunez hartuz, jar ezazu segurtasuneko alboko posizioan. Betaurrekorik badu, ken iezaiozu. Zure hurbilenean duen biktimaren besoak jar ezazu angelu zuzenean, esku-ahurra gora 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.

# TÚ TAMBIÉN

## PUEDES SALVAR UNA VIDA

GUÍA RÁPIDA DE RCP  
Recomendaciones ERC 2015

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