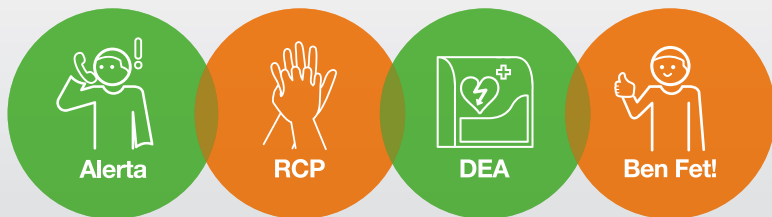


**Les teves mans
poden reiniciar un cor i salvar una vida**



Terrassa

ciutat cardioprotegida



Amb el suport de:

Com actuar davant d'un cas d'aturada cardiorespiratòria



1 Demana ajuda

- Garanteix que és segur apropar-se.
- Comprova que la víctima no respon.
- Crida demanant ajuda.
- Truca al **112**.
- Inicia maniobres de Reanimació Cardio Pulmonar (RCP).
- Demana que portin un DEA: n'hi ha als equipaments municipals i als cotxes de la Policia Municipal.



2 Fes compressions toràciques

- Col·loca el taló d'una mà al centre del pit.
- Col·loca l'altra mà al damunt i entrellaça els dits.
- Comprimeix fort el pit a ritme de 100-120 vegades per minut fins que arribi el servei d'emergències.
- Si en saps, fes dues insuflacions cada trenta compressions.



3 DEA

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



4 Ben fet!

- Continua fent reanimació fins que arribin els serveis d'emergències i et diguin que t'aturis.

Fer alguna cosa sempre és millor que no fer res.