

## Primeros auxilios

Código	Ref.	Idioma	Dimensiones
730100	PA-42P	Español	297 x 420 mm
730101	PA-42P	Inglés	297 x 420 mm
730102	PA-42P	Francés	297 x 420 mm
730110	PA-29P	Español	210 x 297 mm
730111	PA-29P	Inglés	210 x 297 mm
730112	PA-29P	Francés	210 x 297 mm

UNE-EN ISO 7010

**1**

**COMPROBAR CONSCIENCIA**

Si está inconsciente y no respira, asegúrese del estado de inconsciencia. Compruebe si le oye y si hay respiración.

**2**

**LLAMAR AL SERVICIO DE EMERGENCIAS**

Solicite ayuda y ante a los servicios de emergencias.

**3**

**INICIAR MANIOBRA DE RESUCITACIÓN (RCP)**

Realice la **MANIOBRA FRENTE-MENTÓN** para conseguir la **apertura de la vía respiratoria**.

1. Quite cualquier obstáculo al paso del aire.
2. Inclínela la cabeza hacia atrás tanto como pueda.
3. Algiéle la mandíbula con el pulgar sobre un costado de la boca y tire hacia delante.
4. Conserve esta posición para mantener el paso del aire abierto.
5. A continuación, observe durante un mínimo de 10 segundos si la víctima respira normalmente.

**3.1**

**SI LA VÍCTIMA RESPIRA**

Colóquela en posición lateral de seguridad y solicite ayuda especializada. Vaya reevaluando a la víctima de manera periódica hasta que llegue la ayuda.

**3.2**

**SI LA VÍCTIMA NO RESPIRA, SEGUIR CON COMPRESIONES TORÁCICAS**

Inicie compresiones torácicas en **TANDAS DE 30 COMPRESIONES** de pecho seguidas, empujando energicamente y con firmeza el esternón, de forma que se comprima entre **4 y 5 centímetros**. Proceda nuevamente a la **apertura de la vía respiratoria** mediante la **MANIOBRA FRENTE-MENTÓN** y realice **2 RESPIRACIONES** mediante la técnica del **BOCA A BOCA** (ver punto 4).

**4**

**2 respiraciones**

**RESPIRACIÓN BOCA A BOCA**

Tápele la nariz de forma que las vías respiratorias nasales queden cerradas. Tome una bocanada de aire y exhálole completamente en la boca de la víctima. Realice este proceso **2 veces**. Continúe con **SECUENCIAS DE 30 COMPRESIONES Y 2 RESPIRACIONES**. No se deben interrumpir las compresiones durante más de 10 segundos para administrar ventilaciones.

**5**

**30 compresiones + 2 respiraciones**

**CONTINUAR CON LA REANIMACIÓN**

Hasta que llegue ayuda especializada o bien la víctima comience a despertar y respirar con normalidad.

**PRIMEROS AUXILIOS**  
**RCP BÁSICA**

**sofamel**