

TODOS OS CIDADÃOS
do mundo
podem **SALVAR** uma vida



16 DE OUTUBRO DE 2019

World Restart a Heart day

Sensibilizar para a importância da paragem cardíaca



1. VERIFICA

Verifica que é seguro abordar a vítima:

- Avalia a resposta da vítima
- Inclina a cabeça para trás, eleva o queixo e avalia a respiração
- Se a respiração não é normal, é necessário fazer a reanimação cardiopulmonar (RCP)



2. CHAMADA

- Liga o 112 e segue as suas instruções
- Se vier alguém ajudar, pede-lhe para ligar o 112 e, se possível, para ir buscar um DAE
- As compressões cardíacas são muito importantes para a sobrevivência. Não atrases ou interrompas as compressões cardíacas



3. COMPRIME

- Coloca as duas mãos no centro do peito
- Pressiona o esterno 5-6 cm, a um ritmo de 100-120 compressões por minuto, ao ritmo da canção "StayinALive"
- Se aprendeste como fazer, faz duas ventilações entre cada 30 compressões, caso contrário faz compressões continuamente
- Comprime com força. Não te preocupes, não vais fazer nenhum mal
- Se chegar um DAE, liga-o de imediato e segue as instruções
- Quando chegar a equipa de emergência, continua até que te digam para parar
- Muito bem! Fazer alguma coisa para salvar vidas é SEMPRE melhor do que não fazer nada

Uma iniciativa de



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
[#worldrestartheart](https://twitter.com/worldrestartheart)