

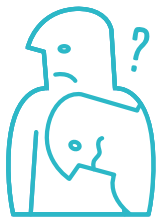
TOTS ELS CIUTADANS
del món
poden **SALVAR** una vida



16 d'octubre de 2026

World Restart a Heart day

millorant la conscienciació sobre la parada cardíaca



1. COMPROVA

- Garantix que és segur acostar-se
- Comprova que la víctima no respon
- Inclina el cap cap arrere, eleva el mentó i comprova si respira
- Si no respira amb normalitat és necessari fer RCP



2. TELEFONA

- Telefona a l' 112 i segueix les instruccions que et donen
- Si algú ha vingut a ajudar-te, demana-li que telefone a l' 112 i que vagi a buscar un DEA
- Les compressions toràciques són el més important per a la supervivència. No interrompre o demorar les compressions toràciques



3. COMPRIMIX

- Col·loca les mans en el centre del pit
- Comprimix el pit de 5 a 6 centímetres a un ritme de 100-120 compressions /minut al ritme de "Staying'alive"
- Si haves après a com fer-ho, dona dos respiracions de rescat cada trenta compressions, en cas contrari comprimix el pit sense interrupcions
- Comprimix fort i ràpid. No et preocupes, no pots fer cap mal
- Si arriba un DEA, posa'l en marxa immediatament i segueix les instruccions
- Una vegada arriben els servicis d'emergències, continua fins que et diguen que pares
- Ben fet! Fer alguna cosa sempre és millor que no fer res

Una iniciativa de



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



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