

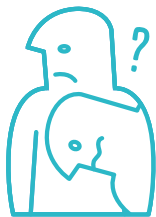
TOTS ELS CIUTADANS
del món
poden **SALVAR** una vida



16 d'octubre de 2026

World Restart a Heart day

millorant la conscienciació sobre d'aturada cardíaca



1. COMPROVA

Garanteix que és segur apropar-se

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



2. TRUCA

- Truca al 112 i segueix les instruccions que donin
- Si algú ha vingut a ajudar, demana-li que truqui al 112 per tu i que vagi a buscar un DEA
- Compresions cardíaques són més importants per a la supervivència. No interrompre o demorar les compresions toràciques



3. COMPRIMEIX

- Col·loca les mans al centre del pit
- Comprimeix el pit de 5 a 6 cm a un ritme de 100-120 compresions/min al ritme d'"Staying' alive"
- Comprimeix fort i de pressa. No et preocupis, no pots fer cap mal
- Si arriba un DEA, posa'l en marxa immediatament i segueix les instruccions
- Un cop arribin els serveis d'emergències, continua fins que et diguin que t'aturis
- 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
[#worldrestarting](https://twitter.com/worldrestarting)