

Munduko **HERRITAR GUZTIEK**
Bizitza bat

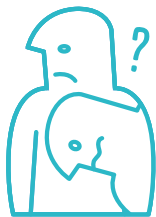
SALBA dezakete



2026 URRIA 16

Bihotz-biriketako bizkortzearen
mundu eguna

Handiagotu egin daiteke bihotz-geldialdia
izan osteko biziraupena



1. EGIZATATU

Egiazta ezazu segurua zaizula hurbiltzea

- Egiazta ezazu biktimak erantzun egiten duela
- Okertu atzerantz haren burua, goratu kokotsa eta egiazta ezazu arnasa hartzen duela
- Arnasarik hartzen ez badu edo normal egiten ez badu BBB egin behar da



2. DEITU

- Deitu 112ra, eta bete euren jarraibideak
 - Norbait baduzu ondoan laguntzeko moduan, eskatu 112ra deitzeko eta kanpoko desfibriladore automatiko bat ekartzeko
 - Biziraupenerako garrantzitsuenak, toraxeko konpresioak dira.
- Ez atzeratu eta ez eten toraxeko konpresioak



3. KONPRIMITU

- Jarri esku biak bularraren erdian
- Konprimi ezazu bularra 5-6 cm, minutuko 100-120 aldiz, "Stayin Alive"-ren erritmoan
- Nola egin baldin badakizu, egin erreskateko 2 aireztapen 30 konpresioko; bestela, konprimi ezazu bularra etenik gabe
- Konprimi ezazu indarrez eta azkar. Ez kezkatu, minik ez diozu egingo eta
- Kanpoko desfibriladore automatikoa helden denean, piztu berehala, eta bete itzazu jarraibideak
- Emergentsia Zerbitzua helden denean, jarraitu ezazu eurek gelditzeko esan arte
- Ondo egin duzu! Zerbait egiteak bizitzak salbatzen ditu, eta hobe da BETI ezer ez egitea baino

Honen ekimenez



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



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