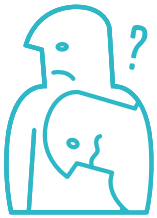
Munduko **HERRITAR GUZTIEK**
Bizitza bat
SALBA dezakete



2026 URRIAK 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 garrantzitsuena, 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 heltzen denean, piztu berehala, eta bete itzazu jarraibideak
- Emergentzia Zerbitzua heltzen 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

ILCOR

WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart