

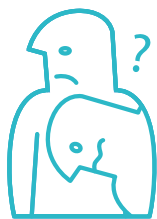
**TÓDOLOS CIDADÁNS**  
do mundo poden  
**SALVAR** unha vida



**16 OUT 2026**

Día Mundial da Parada Cardíaca

aumentando a concienciación sobre a parada cardíaca



## 1. COMPROBA

Confirma que é seguro achegarte:

- Comproba se a vítima responde
- Inclínalle a cabeza cara atrás, elévalle o queixo e comproba a súa respiración
- Se non respira ou non o fai con normalidade, é necesario facer RCP



## 2. CHAMA

- Chama ao 112 e segue as instrucións
- Se alguén está para axudarte, pídelles que chame ao 112 e que achegue un DEA
- As compresións torácicas son o máis importante para a supervivencia. Non as retrases nin as interrompas

## 3. COMPRIME



- Coloca as dúas máns entrelazadas no centro do seu peito
- Comprímelle o peito entre 5 e 6 cm, ao ritmo do “Stayin’ Alive” (100-120 repeticións / min)
- Se che ensinaron a facelo, faille 2 ventilacións de rescate cada 30 compresións, se non, comprime o seu peito de forma continua
- Comprime forte e rápido. Non te preocupes, non o podes mancar
- Se chega o DEA, acéndeo inmediatamente e segue as súas instrucións
- Cando cheguen os servizos de emerxencias, continúa ata que che digan que te deteñas
- Ben feito! Facer algo salva vidas e SEMPRE é mellor que non facer nada

Unha iniciativa de



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
[www.erc.edu](http://www.erc.edu)



**WWW.ILCOR.ORG/WRAH**  
**#worldrestartaheart**