

5

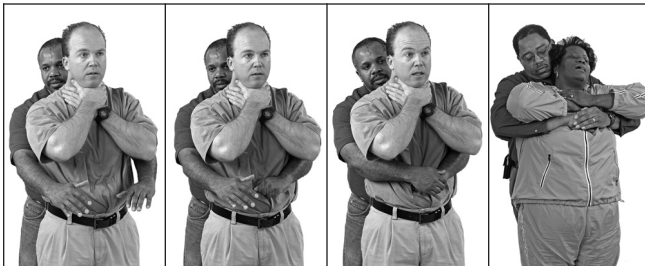
minute safety talk



Choking and CPR

Care for choking adults and children

1. Stand behind the victim with one leg forward between the victim's legs. Keep your head slightly to one side and reach around the abdomen.
2. Make a fist with one hand and grasp it with the other (thumb side into abdomen) just above the navel.
3. Thrust inward and upward into the abdomen with quick jerks. Continue until the victim can expel the object or becomes unresponsive.
4. For a responsive pregnant victim, or any victim you cannot get your arms around, give chest thrusts.



When you see a responsive adult or child victim...

- Coughing, wheezing, having difficulty breathing
- Clutching at the throat
- Pale or bluish in coloring around mouth and nail beds

Do this first:

1. If coughing, encourage continued coughing to clear the object.
2. If not coughing, ask if the victim is choking or can speak. If not, get victim's consent and give abdominal thrusts (Heimlich maneuver).
3. If the victim becomes unresponsive, start CPR. Check mouth for object before giving quick breaths. If alone, call 9-1-1 after 2 minutes of care (5 cycles of 30 compressions and 2 breaths).



Self-treating choking

If you are alone when choking, give yourself abdominal thrusts to try to expel the object. You may try using your hands, or lean over and push your abdomen against the back of a chair or other firm object.

Care for choking infants

If a choking infant can cry or cough, watch carefully to see if the object comes out. If the infant cannot cry or cough, follow the steps for back slaps and chest thrusts. If the infant becomes unresponsive, send someone to call 9-1-1, and give CPR. Check for an object in the mouth before you give a breath, and remove any object you see.

Choking in an infant

1. Support the infant's head in one hand, with the torso on your forearm and your thigh. Give up to 5 back slaps between the shoulder blades.

2. Check to see if the object has been expelled. If not, continue on.
3. With other hand on back of infant's head, roll the infant face up.
4. Give up to 5 chest thrusts with middle and ring fingers. Check mouth for expelled object.
5. Repeat steps 1-4, alternating back slaps and chest thrusts and checking the mouth. If alone, call 9-1-1 after 1 minute. Continue until the object is expelled or the infant becomes unresponsive.
6. If the infant becomes unresponsive, give CPR. Check mouth for object before giving breaths.



Cardiopulmonary Resuscitation

CPR combines rescue breathing (to get oxygen into the victim's lungs) with chest compressions (to pump the oxygenated blood to vital organs). Give CPR to any victim who is not breathing. CPR is also used for an unresponsive choking victim because the chest compressions can expel a foreign object from the victim's airway. The specific steps for CPR are the same for adults, children, and infants. It is important to learn and practice the skills for all age groups.

Techniques of CPR

CPR alternates giving chest compressions and rescue breaths. After opening the victim's airway, checking for breathing and determining there is no breathing, start chest compressions after giving two initial breaths. For a victim of any age, these are the general steps of CPR:

1. Find the correct hand position on the lower half of the breastbone midway between the nipples.
2. Compress the chest quickly and rhythmically at a rate of 100 compressions per minute for an adult, child or infant. Alternate chest compressions and rescue breaths.

CPR Essentials	Adults	Children	Infants
Compression:	Heels of both hands	Heel of one or two hands	Two middle fingers
Chest depth	1½ to 2 inches	1/3-1½ depth of the chest	1/3-1½ depth of the chest
Compressions to breaths:	30 to 2	30 to 2	30 to 2

Knowledge and training is power. Every minute is critical when someone is choking or needs CPR.

5

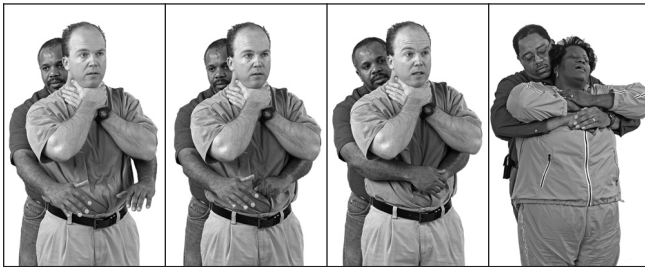
minute safety talk



Atragantamiento y RCP

Como auxiliar a personas adultas y niños en caso de atragantamiento

1. Párese detrás de la víctima, con una pierna hacia adelante, entre medio de las piernas de la víctima. Mantenga su cabeza levemente inclinada hacia un costado y rodee el abdomen de la víctima.
2. Cierre el puño de una mano y sujételo con la otra (el pulgar hacia el abdomen de la víctima) justo por encima del ombligo.
3. Presione fuertemente hacia adentro y hacia arriba con movimientos rápidos. Continúe hasta que la víctima pueda expedir el objeto o deje de responder.
4. En caso de que la víctima sea una persona embarazada, o no pueda rodearla con sus brazos, déle compresiones repentinas en el pecho.



Al ver que una víctima adulta o un niño está...

- Tosiendo, respirando con silbidos, o con dificultad
- Tomándose fuertemente la garganta
- Palideciendo o con coloración azulada alrededor de la boca y en las uñas

Primero haga lo siguiente:

1. Si la víctima está tosiendo, haga que siga tosiendo hasta que expida el objeto.
2. Si la víctima no está tosiendo, pregúntele si se está atragantando o si puede hablar. De lo contrario, obtenga el consentimiento de la víctima para realizar la maniobra de Heimlich (darle compresiones repentinas en el abdomen).
3. Si la víctima pierde el conocimiento, comience RCP. Fíjese que el objeto no se encuentre dentro de la boca de la víctima antes de comenzar a darle respiración artificial. Si usted se encuentra solo, llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) luego de haber asistido a la víctima durante dos minutos. (5 ciclos de 30 compresiones y dos insuflaciones).



Qué hacer si usted se atraganta

Si usted se atraganta estando solo, dése compresiones repentinas usted mismo en su abdomen para tratar de expulsar el objeto. Puede intentar usar sus manos, o inclinarse y presionar su abdomen contra el respaldo de una silla u otro objeto firme.

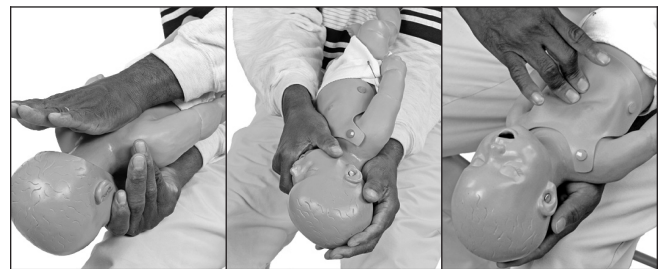
Como auxiliar a los niños cuando se atragantan

Si el niño puede llorar o toser, observe cuidadosamente para ver si el objeto es expedido. Si por el contrario el niño no puede llorar o toser, siga los pasos para darle compresiones repentinas en el pecho y palmadas en la espalda. Si el niño pierde el conocimiento, haga que otra persona llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) y comience a darle RCP. Fíjese si hay algún objeto dentro de la boca del niño antes de comenzar a darle respiración y retire todo objeto que vea.

El atragantamiento en un niño pequeño o bebé

1. Sostenga la cabeza del niño en una mano, con el torso sobre su antebrazo y su cadera. Golpee hasta cinco veces entre los omóplatos
2. Fíjese si el objeto ha sido expedido. De no ser así, continúe

3. Con la otra mano sobre la cabeza del niño, gire la cabeza del niño hacia arriba.
4. Dé compresiones repentinas en el pecho del niño hasta cinco veces con el dedo anular y mayor. Fíjese si el objeto expedido se encuentra en la boca del niño.
5. Repita los pasos 1-4, alternando palmadas en la espalda y compresiones repentinas en el pecho, controlando la boca del niño. Si usted se encuentra solo, llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) luego de un minuto. Continúe hasta que el objeto sea expedido o el niño ya no responda.
6. Si el niño pierde el conocimiento, comience RCP. Fíjese si hay algún objeto dentro de la boca del niño antes de comenzar a darle respiración.



Resucitación Cardiopulmonar

La RCP combina la respiración de emergencia (para que el oxígeno llegue a los pulmones de la víctima) con compresiones en el pecho (para bombear la sangre oxigenada a los órganos vitales). Suministre RCP a toda víctima que deje de respirar. La RCP también se usa en víctimas de atragantamiento que no responden porque las compresiones en el pecho pueden expedir un cuerpo extraño de las vías respiratorias de la víctima. Los pasos específicos de la RCP son los mismos para los adultos, los niños y los bebés. Es importante adquirir y practicar las habilidades necesarias para todos los grupos etarios.

Técnicas de RCP

La RCP alterna entre comprimir el pecho de la víctima y darle respiración de emergencia. Después de abrir las vías respiratorias de la víctima y verificar que no respira, darle dos respiraciones iniciales y comenzar con las compresiones en el pecho. Estos son los pasos generales de la RCP para víctimas de cualquier edad:

1. Encuentre la posición correcta para su mano, en la mitad inferior del esternón, justo ente ambos pezones.
2. Comprima el pecho de la víctima rápidamente y de manera rítmica, a razón de 100 compresiones por minuto en un adulto, en un niño o un bebé. Alterne entre compresiones en el pecho y respiración de emergencia.

Nociones fundamentales de RCP

	Adultos	Niños	Bebés
Compresión:	Parte inferior de ambas manos	Parte inferior de una o de ambas manos	Dos dedos medios
Profundidad torácica:	1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	⅓ a ½ de la profundidad torácica	⅓ a ½ de la profundidad torácica
Compresiones y respiraciones:	30:2	30:2	30:2

El conocimiento y la capacitación nos dan poder de acción. Cada minuto es crítico cuando alguien se atraganta o necesita RCP.