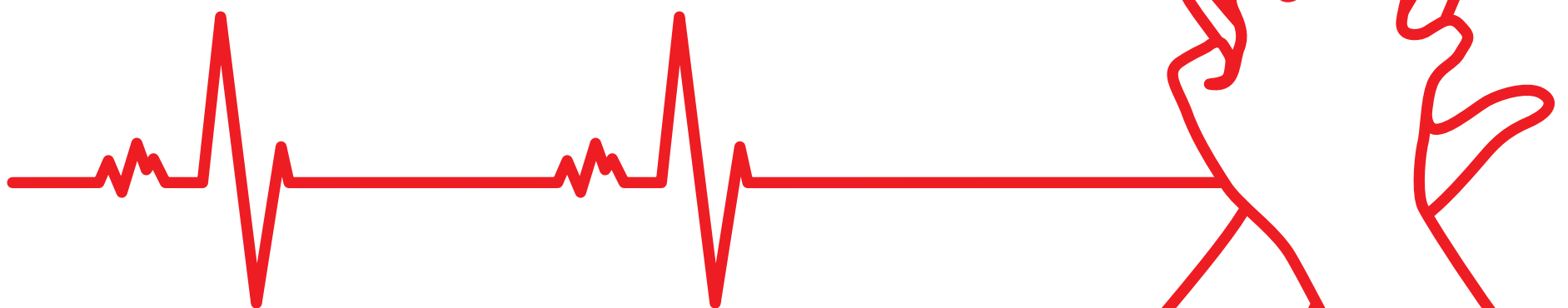


Cardiac arrest can strike without warning. Are you prepared to help?

Heart attack symptoms often come on slowly, over days or even weeks. The victim's heart usually keeps beating and the victim rarely loses consciousness.



Victims of sudden cardiac arrest often lose consciousness quickly and can die within minutes.

What to do if a heart attack or cardiac arrest is suspected:

- **Immediately call 9-1-1.**
- **Activate the company emergency action plan.** Have responders get the AED if one is on-site.
- **Start CPR if the victim is not breathing or only gasps occasionally.** Start CPR, giving 30 compressions followed by 2 rescue breaths. If you are uncomfortable giving rescue breaths, you can perform chest compressions only at 100-120 compressions per minute.

First responder

_____ name

_____ contact number

Your quick response could save a co-worker's life!



For more information on this and other safety topics.
Visit the member-exclusive website at nsc.org

Un paro cardíaco puede producirse sin previo aviso

¿Está usted preparado para ayudar?

Los síntomas de un paro cardíaco suelen aparecer lentamente, durante días o incluso semanas. El corazón de la víctima generalmente sigue latiendo y la víctima rara vez pierde el conocimiento.



Las víctimas de un paro cardíaco repentino a menudo pierden la conciencia rápidamente, y pueden morir en minutos.

Qué hacer si se sospecha de un ataque cardíaco o un paro cardíaco:

- **Llame de inmediato al 9-1-1.**
- **Active el plan de acción de emergencia de la compañía.** Haga que los socorristas traigan un DEA si hay uno en el lugar.
- **Inicie la RCP si la víctima no respira o solo jadea ocasionalmente.** Inicie la RCP, aplicando 30 compresiones, seguidas de 2 respiraciones asistidas. Si no se siente cómodo dando respiraciones asistidas, puede realizar únicamente compresiones torácicas a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto.

Socorrista

nombre

número de contacto

¡Su respuesta rápida podría salvar la vida de un compañero de trabajo!



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, visite la página web exclusiva para asociados nsc.org