

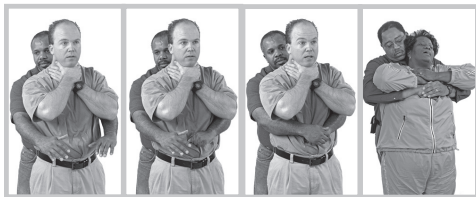


# 5-minute safety talk

## 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 expels 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.
3. If the victim becomes unresponsive, call, or have someone call 9-1-1. Then provide CPR, beginning with chest compressions. Check mouth for object before giving breaths.

### Self-treating choking

If you are alone when choking, give yourself abdominal thrusts to try to expel the object. 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. Continue until the object is expelled or the infant becomes unresponsive.
6. If the infant becomes unresponsive, call or have someone call 9-1-1, then 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 or not breathing normally. 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. For a victim of any age, these are the general steps of CPR:

1. Find the correct hand position in the middle of the chest on the breastbone.
2. Compress the chest quickly and rhythmically at a rate of at least 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 fingers
Chest Depth	At least 2 in	About 2 in depth of chest	About 1.5 in depth of chest
Compression to breaths	30 to 2	30 to 2	30 to 2

### Hands-only CPR

If you are unable or unwilling to provide rescue breaths with compressions on an adult victim, perform "hands-only CPR" by compressing the chest continuously at a rate of at least 100 per minute. Compressions and breaths are preferred for children and infants requiring CPR.

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



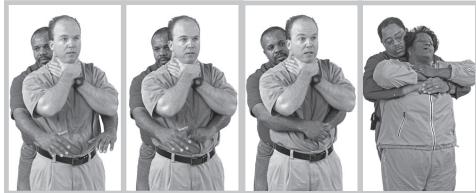


# 5-minute safety talk

## Asfixia y RCP

### Atención de adultos y niños con asfixia

1. Colóquese de pie detrás de la víctima con una pierna hacia adelante entre las piernas de la víctima. Mantenga la cabeza ligeramente hacia un lado y rodee su abdomen con sus brazos.
2. Haga un puño con una mano y agárrelo con la otra (el lado del pulgar en el abdomen) justo por encima del ombligo.
3. Empuje hacia adentro y hacia arriba en el abdomen con tirones rápidos. Continúe hasta que la víctima expulse el objeto o no reaccione.
4. A una víctima embarazada que reacciona o a cualquier otra a la que no pueda rodear con sus brazos, presiónela en el tórax.



### Cuando vea reaccionar a una víctima adulta o infantil...

- que tose, jadea, tiene problemas para respirar;
- que se agarra la garganta;
- que tiene color pálido o azulado alrededor de la boca y las uñas;

### Primero debe hacer lo siguiente:

1. Si tose, estímulo para que siga tosiendo hasta liberar el objeto.
2. Si no tose, pregunte si la víctima está ahogada o puede hablar. Si no puede, obtenga el consentimiento de la víctima y dele compresiones abdominales.
3. Si la víctima no reacciona, llame o haga que alguien llame al 911. Luego proporciónale RCP, con compresiones torácicas primero. Revise la boca para ver si hay algún objeto antes de dar insuflaciones.

### Autotratamiento de la asfixia

Si está solo y se ahoga, hágase usted mismo compresiones abdominales para tratar de expulsar el objeto. Inclínese hacia adelante y presione su abdomen contra el respaldo de una silla u otro objeto firme.



### Atención de bebés con asfixia

Si un bebé con asfixia puede llorar o toser, obsérvelo con atención para ver si el objeto sale. Si no puede llorar ni toser, siga los pasos de dar palmadas en la espalda y compresiones en el tórax. Si el bebé no reacciona, envíe a alguien a llamar al 911 y dele RCP. Verifique si hay algún objeto en la boca antes de dar insuflaciones y quítelo si lo ve.

### Ahogo en un bebé

1. Sostenga la cabeza del bebé con una mano, mientras coloca el torso del niño sobre su antebrazo y su muslo. Dele hasta 5 palmadas en la espalda entre los omóplatos.
2. Verifique si el objeto ha sido expulsado. Si no fuera así, continúe.
3. Con la otra mano en la parte posterior de la cabeza del bebé, gire al bebé y colóquelo boca arriba.
4. Dele hasta 5 compresiones torácicas con los dedos medio y anular. Revise la boca para ver si se expulsó el objeto.
5. Repita los pasos 1 a 4: alterne palmadas en la espalda y compresiones torácicas, y revise la boca. Siga hasta que se expulse el objeto o hasta que el bebé ya no reaccione.
6. Si el bebé no responde, llame o haga que alguien llame al 911, luego dele RCP. Revise la boca para ver si hay algún objeto antes de dar insuflaciones.



### Resucitación Cardiopulmonar

La RCP combina respiración artificial (para que ingrese oxígeno a los pulmones de la víctima) con compresiones torácicas (para bombear la sangre oxigenada a los órganos vitales). Dé RCP a una víctima que no esté respirando o que no lo haga en forma normal. La RCP también se practica en una víctima con ahogo que no reacciona porque las compresiones torácicas pueden hacer expulsar un objeto extraño de las vías respiratorias. Los pasos específicos para dar RCP son los mismos para adultos, niños y bebés. Es importante aprender y practicar las técnicas para todos los grupos etarios.

### Técnicas de RCP

En la RCP se alterna entre dar compresiones torácicas y respiraciones asistidas. En una víctima de cualquier edad, estos son los pasos generales:

1. Encuentre la posición correcta para colocar la mano: en la mitad del pecho sobre el esternón.
2. Comprima el pecho en forma rápida y acompasada a un ritmo de al menos 100 compresiones por minuto para un adulto, niño o bebé. Alterne las compresiones torácicas con respiraciones asistidas.

Fundamentos de la RCP	Adultos	Niños	Bebés
Compresión	La base de ambas manos	La base de una o dos manos	Dos dedos
Profundidad del pecho	Al menos 2 pulgadas	Alrededor de 2 pulgadas de profundidad del pecho	Alrededor de 1.5 pulgadas de profundidad del pecho
Compresión a insuflaciones	30 a 2	30 a 2	30 a 2

### RCP sólo con las manos

Si no puede o no desea brindar respiración artificial con compresiones a una víctima adulta, realice la "RCP sólo con las manos" mediante la compresión continua del pecho a un ritmo de al menos 100 por minuto. Se prefieren las compresiones y las insuflaciones en niños y bebés que requieren RCP.

El conocimiento y la capacitación dan poder. Cada minuto es esencial cuando alguien se ahoga o necesita RCP.

