

**ACTIVE ERA<sup>®</sup>**

# FIRST AID GUIDE



Erste-Hilfe-Anleitung  
Guide de premiers secours  
Guida di primo soccorso  
Guía de primeros auxilios



**This leaflet contains basic advice on first aid for use in an emergency. It is not a substitute for effective training.**

## Assessing A Casualty

1. Do not put yourself in danger and make the area safe.
2. Check the casualty for a response.
3. If the casualty is unresponsive send for help and follow the ABC steps below.

### A - Airway

Ensure their airway is open.

- Place one hand on the casualty's forehead and gently tip their head back.
- Lift the tip of their chin with two fingers.

### B - Breathing

Check if the casualty is still breathing:

- Look to see if their chest is rising and falling.
- Listen at their mouth and nose for breathing sounds.
- Feel for the air on your cheek for 10 seconds.

If the casualty is breathing normally place them in the recovery position so their airway remains clear, seek immediate expert medical help, and continue to monitor for normal breathing.

To place the casualty in the recovery position:

- With the person lying on their back place the arm nearest you at a right angle to their body with their palm upwards.
- Place their other arm over their face, so that the back of their hand is touching their opposite cheek.
- Bend the knee farthest from you to a right angle and roll the person onto their side by pulling on the bent knee.
- Open their airway.

If the casualty is not breathing normally call an ambulance immediately.

### C - Circulation (CPR)

**Note: These CPR guidelines apply to an ADULT ONLY.**

If the casualty is not breathing normally immediately start chest compressions.

- Lean over the casualty and with your arms straight place your hands one on top of the other and press down on the centre of the breastbone 5-6cm then release the pressure.
- Repeat at a steady rate of 100-120 compressions per minute.
- After 30 chest compressions give two rescue breathes.
- To perform a rescue breath, pinch both nostrils to keep the nose closed, open the casualty's airway, seal your mouth over their mouth and blow steadily into their mouth for about one second watching for their chest to rise.
- Remove your mouth from the casualty and watch for their chest to fall then give a second rescue breath.
- Continue with cycles of 30 chest compressions and two rescue breaths until expert medical help arrives or the casualty starts breathing normally.

### Calling An Ambulance

- Dial 999 UK, 112 EU, and 911 USA for emergency services.
- Instruct the call handler that you require an ambulance.
- Provide your telephone number, the address of your location, and a brief description of what is wrong with the casualty.
- The call handler may advise you on how to assist the casualty until help arrives.

## Severe Bleeding

- Wear gloves if available to prevent infection.
- Check nothing is embedded in the wound.
- If an object is embedded in the wound press firmly on either side of the object and build up padding around it prior to bandaging to avoid putting pressure on the object itself.
- If nothing is embedded in the wound apply direct, firm pressure to the wound.
- Raise and support the injured body part (unless broken).
- Apply a dressing to the wound and bandage firmly in place.
- If bleeding continues through the dressing, apply further pressure to the wound until the bleeding stops and then apply another dressing on top and bandage it in place. Do not remove the original dressing.
- Seek expert medical help.

## Broken Bones

- If casualty has a minor fracture, to prevent further pain or injury keep the broken bone as still as possible and immediately travel to a hospital.
- If casualty has a major fracture such as a suspected broken back or obviously broken leg do not move them and call an ambulance immediately.

## Blisters

- Wash hands or wear gloves if available to prevent infection.
- If blister has not burst cover with a moleskin blister relief pad or soft plaster.
- If blister has burst allow fluid to fully drain, then cover with a moleskin blister relief pad or soft plaster.
- Do not burst the blister intentionally.

## Burns

- Wear gloves if available to prevent infection.
- Cool the affected part of the body as quickly as possible with cold running water for at least 20 minutes, or until the pain is relieved.
- Whilst cooling the affected area, carefully remove any clothing or jewellery, unless it is attached to the skin.
- Cover the burn loosely with cling film or a clean, dry, non-fluffy dressing. Do not wrap the burn tightly as swelling may lead to further injury.
- Do not apply lotions, creams, or sprays to the burn.
- If in doubt seek expert medical help.

## Eye Injuries

- Do not attempt to remove any object embedded in the eye.
- If loose material is in the eye, wash out the eye with clean water or sterile eye wash.
- If the eye has been exposed to chemicals, gently hold the eyelids open and wash out the eye with clean water or sterile eyewash for at least 10 minutes.
- Cover with a sterile eye pad and seek expert medical help.

## Splinters

- Wash hands or wear gloves if available to prevent infection.
- Clean area around splinter with an antiseptic wipe.
- Use tweezers to grasp splinter and draw it out at the angle that it entered the skin.
- Gently squeeze the wound to encourage slight bleeding to remove any dirt.
- Clean the wound with an antiseptic wipe and dry.
- Cover wound with a soft plaster.

## Beurteilung eines Unfallopfers

1. Bringen Sie sich nicht selber in Gefahr und sichern Sie den Bereich ab.
2. Prüfen Sie, ob das Unfallopfer ansprechbar ist.
3. Wenn das Unfallopfer nicht ansprechbar ist, rufen Sie Hilfe und befolgen Sie die nachstehenden ABC-Schritte.

## A – Airway (Atemwege)

Stellen Sie sicher, dass die Atemwege frei sind.

- Legen Sie eine Hand auf die Stirn des Unfallopfers und neigen Sie den Kopf vorsichtig nach hinten.
- Heben Sie die Kinnspitze mit zwei Fingern an.

## B – Breathing (Atmung)

Prüfen Sie, ob das Unfallopfer noch atmet:

- Schauen Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Hören Sie an Nase und Mund nach Atemgeräuschen.
- Halten Sie Ihre Wange 10 Sekunden über den Mund für eine Kontrolle auf Atmung.

Wenn das Unfallopfer normal atmet, bringen Sie es in die stabile Seitenlage, damit die Atemwege frei bleiben. Holen Sie sofort ärztliche Hilfe und überwachen Sie weiterhin die Atmung.

Für die stabile Seitenlage des Unfallopfers:

- Wenn die Person auf dem Rücken liegt, nehmen Sie den Ihnen nächstgelegenen Arm und legen Sie diesen im rechten Winkel zum Körper mit der Hand nach oben in Richtung Kopf.
- Legen Sie den anderen Arm über das Gesicht, so dass die Rückseite der Hand die gegenüberliegende Wange berührt.
- Beugen Sie Knie, das am weitesten von Ihnen entfernt ist, in einem rechten Winkel und drehen Sie die Person auf deren Seite, indem Sie am gebeugten Knie ziehen.
- Öffnen Sie die Atemwege.

Wenn das Unfallopfer nicht normal atmet, rufen Sie sofort einen Krankenwagen.

## C – Circulation (Kreislauf, HLW)

**Hinweis: Diese HLW-Anweisungen gelten AUSSCHLIESSLICH für ERWACHSENE.**

Wenn das Unfallopfer nicht normal atmet muss sofort mit der Thoraxkompression begonnen werden.

- Lehnen Sie sich über das Unfallopfer und legen Sie Ihre Hände mit gestreckten Armen übereinander circa 5–6 cm unter die Mitte des Brustbeins. Drücken Sie den Brustkorb nach unten und lassen Sie dann wieder los.
- Wiederholen Sie dies kontinuierlich bei 100–120 Kompressionen pro Minute.
- Nach 30 Sekunden Herzdruckmassage muss zweimal beatmet werden.
- Für die Beatmung müssen beide Nasenlöcher zusammengedrückt und die Atemwege des Unfallopfers geöffnet werden. Legen Sie dann Ihren Mund auf den Mund des Opfers und pusten Sie stetig für eine Sekunde in den Mund. Achten Sie dabei darauf, dass sich der Brustkorb hebt.
- Lösen Sie Ihren Mund vom Mund des Unfallopfers und achten Sie darauf, dass sich der Brustkorb wieder senkt, bevor Sie eine zweite Beatmung durchführen.
- Fahren Sie mit dem Zyklus von 30 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen fort, bis ärztliche Hilfe eintrifft oder das Unfallopfer wieder normal atmet.

## Rufen eines Krankenwagens

- Für Rettungsdienste wählen Sie 999 in Großbritannien, 112 in der EU und 911 in den USA.
- Informieren Sie den Rettungsdienst, dass Sie einen Krankenwagen benötigen.
- Geben Sie Ihre Telefonnummer, die Adresse Ihres Standortes und eine kurze Beschreibung über den Zustand des Unfallopfers an.

- Der Rettungsdienst könnte Ihnen weitere Anweisungen zur Hilfeleistung des Unfallopfers geben, bis der Krankenwagen eintrifft.

## Starke Blutung

- Tragen Sie Handschuhe, um eine Infektion zu verhindern.
- Stellen Sie sicher, dass nichts in der Wunde eingeschlossen ist.
- Sollte ein Objekt in der Wunde eingeschlossen sein, drücken Sie fest gegen beide Seiten des Objekts und polstern Sie es aus, bevor Sie einen Verband anlegen, um Druck auf das Objekt selbst zu vermeiden.
- Wenn nichts in der Wunde eingeschlossen ist, muss fester Druck auf die Wunde selbst ausgeübt werden.
- Heben und stützen Sie die verletzte Körperteile (sofern nicht gebrochen).
- Legen Sie erst eine Wundauflage und dann einen festen Verband auf der Wunde an.
- Wenn die Blutung auch durch den Verband andauert, üben Sie weiteren Druck auf die Wunde aus bis die Blutung stoppt und legen Sie dann eine weitere Wundauflage sowie einen weiteren Verband an. Dabei darf der ursprüngliche Verband nicht entfernt werden.
- Holen Sie ärztliche Hilfe.

## Frakturen

- Wenn das Unfallopfer leichte Knochenbrüche hat, sollten Sie die gebrochenen Knochen so ruhig wie möglich halten, um weitere Schmerzen oder Verletzungen zu verhindern. Begeben Sie sich umgehend in ein Krankenhaus.
- Wenn das Unfallopfer schwere Brüche hat, wie eine vermutete Fraktur im Rücken oder eine offensichtliche Fraktur des Beins, darf das Unfallopfer nicht bewegt werden und es muss umgehend ein Krankenwagen gerufen werden.

## Blasen

- Waschen Sie möglichst Ihre Hände oder tragen Sie Handschuhe, um eine Infektion zu verhindern.

- Wenn die Blase noch nicht aufgeplatzt ist, decken Sie sie mit einem Moleskin-Blasenpflaster oder einem weichen Pflaster ab.
- Wenn die Blase bereits aufgeplatzt ist, lassen Sie die Flüssigkeit völlig abfließen und decken Sie sie mit einem Moleskin-Blasenpflaster oder einem weichen Pflaster ab.
- Die Blase sollte nicht vorsätzlich geöffnet werden.

## Verbrennungen

- Tragen Sie Handschuhe, um eine Infektion zu verhindern.
- Kühlen Sie den betroffenen Körperbereich so schnell wie möglich unter kaltem laufendem Wasser für mindestens 20 Minuten ab, oder bis der Schmerz abgeklungen ist.
- Während Sie den betroffenen Bereich kühlen, entfernen Sie vorsichtig jegliche Kleidung und Schmuck, sofern diese nicht mit der Haut verschmolzen sind.
- Decken Sie die Verbrennung lose mit Klarsichtfolie oder einem sauberen, trockenen und fusselfreiem Verband ab. Die Verbrennung darf nicht zu eng umwickelt werden, da eine Schwellung zu weiteren Verletzungen führen könnte.
- Bringen Sie keine Lotionen, Cremes oder Sprays auf die Verbrennung auf.
- Falls Sie Zweifel haben, holen Sie sich ärztliche Hilfe.

## Augenverletzungen

- Versuchen Sie nicht Objekte zu entfernen, die möglicherweise in dem Auge stecken.
- Bei losem Material im Auge sollte das Auge mit sauberem Wasser oder sterilem Augenwasser ausgewaschen werden.
- Wenn das Auge in Kontakt mit Chemikalien gekommen ist, halten Sie vorsichtig die Augenlider offen und waschen Sie das Auge für mindestens 10 Minuten mit sauberem Wasser oder sterilem Augenwasser aus.
- Legen Sie eine sterile Augenklappe auf das Auge und holen Sie ärztliche Hilfe.

## Évaluation d'une victime

1. Ne vous mettez pas en danger et sécurisez la zone.
2. Vérifiez la réaction de la victime.
3. Si la victime ne réagit pas, appelez les secours et suivez les étapes ABC ci-dessous.

## A - Voies respiratoires

Assurez-vous que les voies respiratoires de la victime sont dégagées.

- Placez une main sur son front et basculez doucement sa tête vers l'arrière.
- Soulevez la pointe de son menton avec deux doigts.

## B - Respiration

Déterminez si la victime respire encore :

- Regardez si sa poitrine se soulève et s'affaisse.
- Écoutez le bruit de sa respiration au niveau de sa bouche et son nez.
- Ressentez l'air sur votre joue pendant 10 secondes.

Si la victime respire normalement, placez-la en position de sécurité afin que ses voies respiratoires restent ouvertes. Appelez les secours et continuez à surveiller que la respiration est normale.

Pour placer la victime en position de sécurité :

- La personne étant en position dorsale, placez son bras se trouvant de votre côté à angle droit de son corps, sa main vers le haut et vers sa tête.
- Passez son autre bras de l'autre côté de son visage, et mettez le dos de sa main de l'autre côté contre sa joue opposée.
- Pliez son genou le plus éloigné à angle droit et utilisez-le comme levier pour la tourner sur le côté.
- Dégagez ses voies respiratoires.

Si la victime ne respire pas normalement, appelez immédiatement une ambulance.

## C - Circulation (RCP)

**Remarque : ces consignes RCP s'appliquent UNIQUEMENT à un ADULTE.**

Si la victime ne respire pas normalement, commencez les compressions thoraciques.

- Penchez-vous, placez les mains l'une sur l'autre les bras tendus et comprimez le centre du sternum de 5 à 6 cm, puis relâchez la pression.
- Répétez à un rythme régulier de 100 à 120 compressions par minute.
- Après 30 compressions thoraciques, effectuez deux insufflations.
- Pour effectuer une insufflation, maintenez le nez de la victime bouché en pinçant ses deux narines. Ouvrez sa bouche et appliquez votre bouche sur la sienne en appuyant pour éviter toute fuite d'air et soufflez régulièrement pendant une seconde en vérifiant que sa poitrine se soulève.
- Redressez-vous pour voir sa poitrine s'affaisser, puis recommencez une deuxième fois.
- Continuez en alternant 30 compressions thoraciques et deux insufflations jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime commence à respirer normalement.

## Appeler une ambulance.

- Appelez les services d'urgence au 999 au R.-U., 112 dans l'UE et 911 aux É.-U.
- Indiquez à votre interlocuteur que vous avez besoin d'une ambulance.
- Donnez votre numéro de téléphone, l'adresse de votre emplacement, et une courte description de l'état de la victime.
- Votre interlocuteur peut vous donner des conseils pour aider la victime jusqu'à ce que l'ambulance arrive.

## Hémorragie

- Portez des gants, si possible, pour prévenir les infections.
- Vérifiez l'absence de corps étranger dans la plaie.
- En cas de corps étranger, comprimez fermement des deux côtés du corps étranger et accumulez les compresses autour avant de poser un bandage pour éviter d'appliquer une pression sur le corps étranger.
- En l'absence de corps étranger, comprimez fermement la plaie.
- Surélevez et soutenez la partie du corps blessée (sauf en cas de fracture).
- Appliquez un pansement et un bandage serré autour de la plaie.
- Si l'hémorragie persiste, comprimez davantage la plaie jusqu'à l'arrêt du saignement, puis posez un autre pansement et un autre bandage. Ne retirez pas le premier pansement.
- Appelez les secours.

## Fractures

- Si la victime a une fracture mineure, maintenez l'os immobile pour éviter une douleur ou une aggravation de la fracture et allez immédiatement à l'hôpital.
- En cas de fracture grave comme une fracture du dos ou une jambe clairement cassée, ne déplacez pas la victime et appelez immédiatement une ambulance.

## Ampoules

- Lavez-vous les mains et mettez des gants, si possible, pour prévenir les infections.
- Si l'ampoule n'est pas percée, couvrez avec un pansement pour ampoules ou un pansement souple.
- Si l'ampoule est percée, laissez le liquide s'écouler et couvrez avec un pansement spécial ou un pansement souple.
- Ne percez pas l'ampoule.

## Brûlures

- Portez des gants (si disponibles) pour prévenir les infections.
- Refroidissez vite la zone brûlée sous l'eau courante froide pendant au moins 20 minutes ou jusqu'à diminution de la douleur.
- Tout en refroidissant la brûlure, retirez prudemment tous les vêtements et bijoux sauf s'ils sont collés à la peau.
- Couvrez la brûlure, sans comprimer, avec un film plastique ou un pansement propre, sec et non pelucheux. Ne serrez pas le pansement car un gonflement pourrait aggraver la blessure.
- N'appliquez aucun spray, lotion ou crème sur la brûlure.
- En cas de doute, appelez les secours.

## Blessures oculaires

- Ne tentez pas de retirer un corps étranger incrusté dans l'œil.
- En cas de matériaux libres, lavez l'œil à l'eau propre ou avec une solution de lavage oculaire stérile.
- En cas d'exposition à des produits chimiques, maintenez délicatement l'œil ouvert et lavez à l'eau propre ou avec une solution oculaire stérile pendant au moins 10 minutes.
- Couvrez avec un pansement oculaire stérile et appelez les secours.

## Échardes

- Lavez-vous les mains et mettez des gants, si possible, pour prévenir les infections.
- Nettoyez la zone autour de l'écharde avec un tampon antiseptique.
- Utilisez une pince à épiler pour attraper l'écharde et tirez selon l'angle de pénétration.
- Faites saigner légèrement pour éliminer la saleté.
- Nettoyez avec un tampon antiseptique et séchez.
- Couvrez avec un pansement souple.

## Valutazione di un ferito

1. Non esporsi ai pericoli e mettere l'area in sicurezza.
2. Esaminare il ferito alla ricerca di una risposta.
3. Se il ferito non risponde, chiedere aiuto e seguire le misure di base dettagliate sotto.

## A - Vie respiratorie

Verificare che le vie respiratorie siano aperte.

- Posizionare una mano sulla fronte del ferito e inclinare delicatamente la testa all'indietro.
- Sollevare la punta del mento con due dita.

## B - Respirazione

Controllare se il ferito sta ancora respirando:

- Osservare se il torace si solleva e si abbassa.
- Ascoltare se si avvertono suoni di respirazione provenienti dalla bocca e dal naso.
- Sentire con la guancia se c'è movimento d'aria per 10 secondi.

Se il ferito respira normalmente, metterlo in posizione di sicurezza in modo che le vie respiratorie rimangano libere, richiedere immediatamente l'intervento di un medico e continuare a monitorare il respiro per verificare che sia regolare.

Come sistemare il ferito in posizione di sicurezza:

- Con la persona in posizione supina, posizionare il braccio più vicino del ferito ad angolo retto rispetto al corpo, con la mano rivolta verso l'alto in direzione della testa.
- Posizionare l'altro braccio sopra la faccia in modo che il dorso tocchi la guancia opposta.
- Piegarlo il ginocchio più lontano ad angolo retto e ruotare il ferito su un lato tirando il ginocchio piegato.
- Aprire le vie respiratorie.

Se il ferito non respira normalmente, chiamare immediatamente un'ambulanza.

## C - Circolazione (RCP)

**NB: queste linee guida di RCP sono valide UNICAMENTE PER SOGGETTI ADULTI.**

Se il ferito non respira normalmente, avviare immediatamente le compressioni toraciche.

- Inchinarsi sopra il ferito e, tenendo le braccia dritte, posizionare le mani una sopra l'altra premendo sul centro dello sterno per 5-6 cm, quindi rilasciare la pressione.
- Ripetere a un ritmo costante di 100-120 compressioni al minuto.
- Dopo 30 compressioni toraciche, insufflare aria per due volte.
- Per eseguire le insufflazioni, afferrare entrambe le narici per tenere il naso chiuso, aprire le vie respiratorie del ferito, sigillare la bocca con la propria e soffiarvi dentro con decisione per circa un secondo guardando se il torace si solleva.
- Rimuovere la bocca dal ferito e guardare come il torace si abbassa, quindi procedere con una seconda insufflazione.
- Continuare con cicli di 30 compressioni toraciche e due insufflazioni fino all'arrivo dei soccorsi o fino a quando il ferito non ricomincia a respirare normalmente.

## Chiamare un'ambulanza

- Per richiedere l'intervento dei servizi di emergenza, chiamare il 999 nel Regno Unito, il 112 in Europa e il 911 negli USA.
- Spiegare al centralinista che si sta chiedendo l'invio di un'ambulanza.
- Fornire il proprio numero di telefono, l'indirizzo del luogo dell'incidente e una breve descrizione del problema.
- Il centralinista potrebbe consigliare come assistere il ferito fino all'arrivo dei soccorsi.



## Forte emorragia

- Indossare dei guanti, se disponibili, per prevenire le infezioni.
- Controllare che la ferita sia libera da corpi estranei.
- Se si riscontra la presenza di un oggetto nella ferita, premere fermamente su ambo i suoi lati e realizzare una sorta di imbottitura tutto intorno prima della fasciatura per evitare di fare pressione sull'oggetto stesso.
- Se la ferita non presenta corpi estranei, applicarvi sopra una pressione ferma e diretta.
- Sollevare e sostenere la parte ferita (a meno che non sia rotta).
- Applicare una compressa sulla ferita e tenerla ferma con del nastro adesivo o una benda.
- Se l'emorragia non si arresta e bagna la compressa, applicare ulteriore pressione sulla ferita fino ad arrestare il sangue, quindi applicare un'altra compressa sopra e fissarla con altro nastro. Non rimuovere la compressa originaria.
- Richiedere l'intervento di un medico.

## Fratture

- Se il ferito presenta una frattura di lieve entità, al fine di prevenire il dolore o peggiorare il danno, tenere l'osso il più fermo possibile e recarsi immediatamente in ospedale.
- Se il ferito presenta una frattura importante, per esempio un sospetto di frattura alla colonna vertebrale o una gamba rotta, non spostarlo e chiamare immediatamente un'ambulanza.

## Vesciche

- Lavarsi le mani e indossare dei guanti, se disponibili, per prevenire le infezioni.
- Se la vescica non è scoppiata, coprire con una compressa apposita dotata di cerotto protettivo o cerotto morbido.
- Se la vescica è scoppiata, lasciare drenare completamente il liquido, quindi coprire con una compressa apposita dotata di cerotto protettivo o cerotto morbido.
- Non scoppiare la vescica intenzionalmente.

## Ustioni

- Indossare dei guanti, se disponibili, per prevenire le infezioni.
- Raffreddare la parte del corpo interessata il più rapidamente possibile con acqua corrente fredda per almeno 20 minuti, o fino a che il dolore non si attenua.
- Nel raffreddare l'area interessata, rimuovere con cura vestiti o gioielli, a meno che non siano attaccati alla pelle.
- Coprire l'ustione con della pellicola da cucina con una fasciatura pulita e asciutta priva di peli, senza stringere troppo. Non avvolgere la parte ustionata troppo stretta perché il gonfiore potrebbe provocare ulteriori danni.
- Non applicare lozioni, creme o aerosoli sull'ustione.
- Per qualsiasi dubbio, rivolgersi a un medico.

## Lesioni agli occhi

- Non cercare di rimuovere eventuali oggetti penetrati nell'occhio.
- Se nell'occhio vi è presenza di materiali liberi, lavarlo con acqua pulita o un bagno per lavaggio oculare sterile.
- Se l'occhio è stato esposto a sostanze chimiche, tenere delicatamente le palpebre aperte e lavare con acqua pulita o bagno per lavaggio oculare sterile per almeno 10 minuti.
- Coprire con una compressa per occhi sterile e rivolgersi a un medico.

## Schegge

- Lavarsi le mani e indossare dei guanti, se disponibili, per prevenire le infezioni.
- Pulire la zona intorno alla scheggia con una salvietta antisettica.
- Usare un paio di pinzette per afferrare la scheggia ed estrarla seguendo l'angolazione con cui è penetrata nella pelle.
- Strizzare delicatamente la ferita per far fuoriuscire un po' di sangue e rimuovere eventuali residui di sporco.
- Pulire la ferita con una salvietta antisettica e asciugare.
- Coprire con un cerotto morbido.

## Evaluación de una víctima

1. No se ponga en peligro y haga que la zona sea segura.
2. Compruebe que la víctima responde.
3. Si la víctima no responde, haga que alguien busque ayuda y siga los siguientes pasos ABC.

### A: Apertura de las vías respiratorias

Asegúrese de que sus vías respiratorias están abiertas.

- Ponga una mano en la frente de la víctima e incline suavemente su cabeza hacia atrás.
- Levante la punta de su mentón con dos dedos.

### B: Búsqueda de la respiración

Compruebe si la víctima todavía respira:

- Observe si su pecho sube y baja.
- Escuche si hay sonidos de respiración en su boca y en su nariz.
- Note el aire de la víctima en su propia mejilla durante 10 segundos.

Si la víctima respira de forma normal, colóquela en posición de recuperación para que las vías respiratorias permanezcan despejadas, busque ayuda médica de inmediato y continúe monitorizando la respiración normal.

Ponga a la víctima en posición de recuperación:

- Con la persona acostada boca arriba, coloque el brazo más próximo a usted en ángulo recto en relación con el cuerpo de la víctima con la mano hacia arriba, hacia la cabeza.
- Coloque el otro brazo sobre su cara, de manera que la parte posterior de la mano toque la mejilla contraria.
- Doble la rodilla más alejada de usted en ángulo recto y mueva a la persona hacia un lado tirando de la rodilla doblada.
- Abra sus vías respiratorias.

Si la víctima no respira de forma normal, llame a una ambulancia de inmediato.

## C: Circulación (RCP)

**Nota: Estas pautas de RCP se aplican SOLO A ADULTOS.**

Si la víctima no respira de forma normal, inicie las compresiones cardíacas de inmediato.

- Inclínese sobre la víctima y, con los brazos rectos, ponga las manos una por encima de la otra y presione en el centro del esternón 5-6 cm y, luego, libere la presión.
- Repítalo a un ritmo constante de 100-120 compresiones por minuto.
- Después de 30 compresiones de pecho, realice dos respiraciones boca a boca.
- Para realizar una respiración boca a boca, apriete las fosas nasales para mantener la nariz cerrada, abra las vías respiratorias de la víctima, selle su boca con la de la víctima y sople continuamente en la boca de la víctima durante aproximadamente un segundo observando que su pecho sube.
- Aparte su boca de la de la víctima y observe que su pecho baja y, luego, realice una segunda respiración boca a boca.
- Continúe con ciclos de 30 compresiones de pecho y dos respiraciones boca a boca hasta que llegue la asistencia médica o hasta que la víctima empiece a respirar de manera normal.

## Llame a una ambulancia

- Para emergencias, marque 999 en Reino Unido, 112 en la UE y 911 en EE. UU.
- Informe al operador telefónico de que necesita una ambulancia.
- Dé su número de teléfono, la dirección de su ubicación y una breve descripción de lo que le sucede a la víctima.
- El operador telefónico puede aconsejarle sobre cómo ayudar a la víctima hasta que llegue la asistencia.

## Hemorragia intensa

- Utilice guantes si los tiene para evitar infecciones.
- Compruebe que no hay nada incrustado en la herida.
- Si hay un objeto incrustado en la herida, presione firmemente a cada lado del objeto y acumule un relleno alrededor del mismo antes de vendar para evitar presionar el propio objeto.
- Si no hay nada incrustado en la herida, presione la herida de manera directa y firme.
- Levante y sostenga la parte del cuerpo herida (a menos que esté rota).
- Ponga una gasa en la herida y vende firmemente en su lugar.
- Si la hemorragia continúa a través de la gasa, presione más la herida hasta que cese la hemorragia y, luego, ponga otra gasa encima y véndela en esa posición. No quite la gasa original.
- Busque asistencia médica especializada.

## Rotura de huesos

- Si la víctima tiene una fractura leve, para evitar más dolor o lesión, mantenga el hueso roto lo más quieto posible y visite un hospital de inmediato.
- Si la víctima tiene una fractura grave, como una posible rotura de espalda o una pierna obviamente rota, no le mueva y llame a una ambulancia de inmediato.

## Ampollas

- Lave las manos o use guantes si los tiene para evitar infecciones.
- Si la ampolla no ha reventado, cúbrala con una almohadilla de alivio para ampollas o con una tirita blanda.
- Si la ampolla ha reventado, deje que el líquido se drene por completo y, luego, cúbrala con una almohadilla de alivio para ampollas o con una tirita blanda.
- No revienta la ampolla a propósito.

## Quemaduras

- Utilice guantes si los tiene para evitar infecciones.
- Enfríe la parte del cuerpo afectada lo más rápido posible con agua corriente fría durante al menos 20 minutos o hasta que se alivie el dolor.
- Mientras se enfría la zona afectada, quite con cuidado cualquier prenda o joya, a menos que esté pegada a la piel.
- Cubra la quemadura sin apretar con film transparente o con una gasa limpia, seca y no esponjosa. No envuelva la quemadura con fuerza, ya que la hinchazón puede provocar una lesión mayor.
- No aplique lociones, cremas o espráis a la quemadura.
- En caso de duda, busque asistencia médica especializada.

## Lesiones oculares

- No intente quitar ningún objeto incrustado en el ojo.
- Si hay materiales sueltos en el ojo, lave el ojo con agua limpia o con agua esterilizada para ojos.
- Si ha expuesto el ojo a productos químicos, mantenga suavemente los párpados abiertos y lave el ojo con agua limpia o con agua esterilizada para ojos durante al menos 10 minutos.
- Cúbralo con una almohadilla esterilizada para ojos y busque asistencia médica especializada.

## Astillas

- Lave las manos o use guantes si los tiene para evitar infecciones.
- Limpie la zona alrededor de la astilla con una gasa antiséptica.
- Use unas pinzas para coger la astilla y extráigala en el ángulo por el que entró en la piel.
- Apriete la herida suavemente para provocar un sangrado leve para eliminar la suciedad.
- Limpie la herida con una gasa antiséptica y seca.
- Cubra la herida con una tirita blanda.



---

One Retail Group, Ryland House, 24A Ryland  
Road, Kentish Town, London, NW5 3EH, UK

© Copyright 2020