

# Suport Vital Bàsic: Reanimació Cardiopulmonar en temps de COVID

Per assistir a una persona que està en situació d'aturada cardíaca cal seguir els següents **4 passos** de forma ràpida i ordenada:

## 1. Reconèixer precoçment una situació d'aturada cardíaca

Ens apropem a la víctima sense posar en risc la nostra vida. Ens col·loquem de genolls al costat de la persona i valorem si està conscient dient: "Hola, com es troba? Em sent?". Si cal, la sacsegem lleument per les espatlles, mai a la cara ni movent-li el coll.

Si està inconscient, valorem si respira normalment. Per minimitzar el risc de infecció no obri la via aèria ni apropi la seva cara a la de la víctima. Si en 10 segons no observa senyals de respiració, està en situació d'aturada cardíaco-respiratòria.



## 2. Trucar al 112. És fonamental

Demani ajuda a persones del voltant. Truqui al 112 dient qui és i on està i que hi ha una persona inconscient que no respira a qui iniciarà la reanimació cardiopulmonar. Deixi el mòbil encès amb l'altaveu posat perquè li vagin guiant.



## 3. Iniciar la reanimació

Si el té, posi un mocador sobre la cara de la víctima per evitar la propagació del virus durant les compressions. Faci compressions cardíques fins que arribi l'ajuda mèdica o disposi d'un desfibril·lador semiautomàtic o la persona es reanimi.

## Les compressions cardíques:

- Posi **les dues mans entrecreuades en el centre del tòrax** de la víctima.
- Faci **compressions amb els braços estesos** en angle recte respecte al cos de la víctima.
- Comprimeixi l'estèrnium cap a baix uns 4-5 cm, amb una freqüència d'unes **100 vegades per minut**, màxim 120, deixant que l'estèrnium torni a la posició inicial abans de tornar-lo a comprimir.



## 4. Si té o li porten un desfibril·lador semiautomàtic (DESA)

Obri'l, connecti els cables a l'aparell i enganxi els pegats com indiquen els dibuixos: un pegat sota la clavícula dreta i un sota l'aixel·la esquerra. Segueixi les instruccions que l'aparell anirà dient fins que arribi l'ajuda mèdica:

- Si diu que està analitzant el ritme, aturem la reanimació fins que l'aparell ho digui.
  - Si diu que recomana una descàrrega, aturem la reanimació i ens separem de la víctima assegurant-nos que ningú la toca i premem el botó de descàrrega, i reiniciem immediatament la reanimació.
5. En qualsevol moment que la persona es reanimi la col·loquem en posició lateral de seguretat, de costat amb la cama de sobre doblegada sobre la de baix.
  6. Finalitzada la reanimació, els reanimadors s'han de rentar les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica i contactar amb l'autoritat sanitària per valorar si ha estat contacte estret d'un possible cas de COVID.