

El Consell Català de Ressuscitació junt amb el Departament d'Ensenyament ha format a professorat de tot Catalunya per tal d'ensenyar l'algoritme de suport vital bàsic als alumnes d'infantil, primària i ESO.

A Educació Física hem estat treballant com prevenir perills, i com actuar davant una situació d'aturada cardiorespiratòria. Uns deures que tenien els alumnes era explicar a les famílies allò que han après. A classe han practicat amb els ninots de pràctiques i també hem fet teatre. Us mostrem amb imatges allò que cal fer quan ens trobem amb algú inconscient.

1. Aproximació segura: hem de mirar abans d'apropar-nos a la víctima, si hi ha cap perill que ens pugui posar en risc (cotxes que ens puguin atropellar, cables d'electricitat, mercaderies perilloses, productes inflamables, elements d'una façana que ens pugui caure al cap, etc). Si hi ha perill, trucar immediatament al 112.

2. Comprovar resposta, si està conscient o inconscient. Colpejem suaument la víctima, i li parlem a les 2 orelles si està bé, si ens sent.

3. Cridar ben fort AJUDA! Per si hi ha algú al voltant que ens pugui venir a ajudar.

4. Ara cal veure si respira. Per això hem d'obrir la via aèria amb la maniobra de front-mentó. Amb la mà en vertical portem el front enrere i amb l'altre mà acompanyem la barbeta enrere, per impedir que la llengua obstaculitzi la respiració. Aproparem l'orella a la zona del nas-boca, i intentarem **S**entir l'alè, **E**scoltar si respira, i **M**irar al pit per si es mou per la respiració, durant 10 segons.

5. Trucar al 112 i donar la següent informació: identificar-nos, on ens trobem, i què tenim davant (víctima que està inconscient, i si respira o no).

6. En cas que Si respiri, el posarem en posició lateral de seguretat (PLS). **7.** Si no respira, iniciariem les compressions toràciques. Podem fer-les a un ritme de 120 compressions per

minut, fins que arribi l'ambulància, o bé fer 30 compressions i 2 insuflacions. Hem practicat amb el ninot.

8.Si tenim un DEA a prop, fer-lo servir. Hem pogut manipular un i aprendre com s'utilitza.

A continuació us deixem un recull de fotos de les sessions.

Per veure les fotos cliqueu aquí.

