

Primeiros socorros



www.saude.gov.br



**Você sabe como
agir em caso de parada
cardiorrespiratória?**

Parada cardíaca e respiratória é a parada dos batimentos do coração e da respiração e pode levar à morte em um período de 3 a 5 minutos.

Como saber se alguém teve uma parada cardíaca?

- Se não perceber batimentos do coração nem conseguir palpar o pulso (você pode sentir a pulsação nos punhos ou na região do pescoço).



- Unhas e lábios roxos.
- Ausência de movimentos respiratórios.
- Pupilas dilatadas.

O que fazer?

- Coloque a pessoa deitada de costas sobre uma superfície plana.
- Levante o queixo e posicione sua cabeça de forma a esticar o pescoço, forçando-o para cima.
- Retire objetos que possam impedir a entrada de ar pela boca (dentaduras, pontes etc.).
- Se não houver resposta, comece com a respiração boca a boca e a massagem cardíaca.

Obs.: Aplique a massagem cardíaca intercalada à respiração boca a boca. Para cada 10 massagens cardíacas, sopre duas vezes na boca da pessoa, enchendo-lhe os pulmões de ar.

Massagem Cardíaca

- Coloque as mãos espalmadas, uma sobre a outra, em cima do peito da pessoa. Use a parte da mão pontilhada na ilustração. É com ela que você deverá pressionar a metade inferior do osso que fica na frente e no centro do tórax.



- Os dedos devem ficar abertos e não tocam a parede do tórax.
- Faça uma pressão com bastante vigor. Para isso, coloque o peso do seu próprio corpo sobre suas mãos.
- Faça esses movimentos tantas vezes quantas forem necessárias (cerca de 60 por minuto).

Respiração boca a boca (INSUFLAÇÃO)

- Coloque sua boca com firmeza sobre a boca da pessoa.
- Feche bem as narinas da pessoa usando o polegar e o indicador para não deixar sair ar.



- Sopre para dentro da boca da pessoa até notar que seu peito está se levantando.
- Solte o nariz da pessoa, deixando-a expirar o ar livremente. Repita o movimento 15 vezes por minuto.



Quando houver apenas uma pessoa para ajudar

1º passo: fazer duas insuflações.

2º passo: fazer quinze compressões.

Quando houver duas pessoas para ajudar

Uma pessoa faz a respiração artificial e a outra fica responsável pela massagem cardíaca.

A cada insuflação, cinco compressões.

Não se esqueça...

Quem presta os primeiros socorros deve conhecer suas próprias limitações, pois não substitui o médico.

Tenha sempre à mão os números de atendimento de emergência de sua cidade.