




Guía de referencia de resucitación cardiopulmonar (CPR)

Disminuya el riesgo

- ◆ Haga actividad física todos los días
- ◆ Cumpla con la guía de comidas para una alimentación saludable (Food Guide for Healthy Eating) de Canadá
- ◆ Evite fumar
- ◆ Aprenda a controlar el estrés
- ◆ Mantenga un peso sano

Procedimientos para la resucitación cardiopulmonar:

	<p>Llame al 9-1-1</p>
	<p>Incline la cabeza del paciente hacia atrás, levante su barbilla, revise la respiración Exhale dos veces en la boca del paciente</p>
	<p>Coloque las manos en el medio del pecho Con firmeza oprima el pecho cinco cm treinta veces</p>
<p>Continúe exhalando dos veces y oprimiendo el pecho treinta veces hasta que llegue ayuda</p>	

Asista a un curso de resucitación cardiopulmonar para aprender cómo ayudar a salvar una vida. Repítalo todos los años. Llame al 613 580-6744 para más información o para una lista de cursos de CPR : ottawaheartbeat.com/heartsaver



CPR Reference Guide/Spanish 10/06
Available in Amharic, Arabic, Cambodian, Chinese, Somali, Spanish and Vietnamese.