

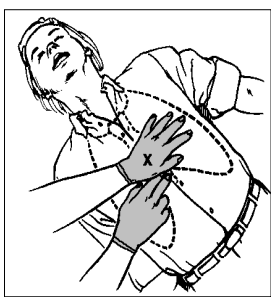


# Guía de referencia de resucitación cardiopulmonar

## Disminuya el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas

- ♥ 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

## 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>Busque señales de vida (por ejemplo buen color) Coloque las manos en el medio del pecho Con firmeza oprima el pecho cinco cm quince veces</p>
<p>Continúe exhalando dos veces y oprimiendo el pecho quince 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 724-4179 para más información.



**CPR Reference Guide/  
Spanish 05/03**

Available in Amharic, Arabic, Cambodian, Chinese, Somali, Spanish and Vietnamese.