

It's a fact

# CPR saves lives!

Each year in the U.S., more than **390,000** people suffer sudden cardiac arrest  
Fewer than 6% of sudden cardiac arrest victims survive\*

What happens when you stop breathing?  
Without oxygen



**4** Permanent brain damage sets in  
MINUTES:

**8-10** Brain death can occur  
MINUTES:

When CPR is provided immediately after sudden cardiac arrest, a victim's chance of survival can

## DOUBLE or TRIPLE

### Before you start

#### 1. Check for responsiveness

- Tap the shoulder and shout, "Are you OK?"

Are you OK?



#### 2. If victim isn't breathing or only gasps occasionally, contact emergency services

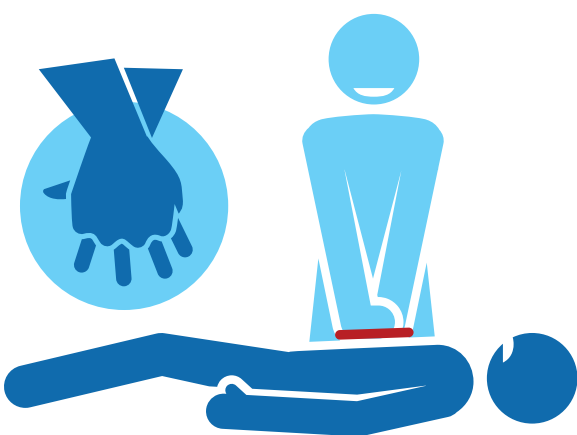
- If others are nearby, have someone call 911
- If you are alone, call 911, provide details and begin CPR
- Lay the victim on their back and kneel next to their head and shoulders



### CPR for adults and children 8 and older

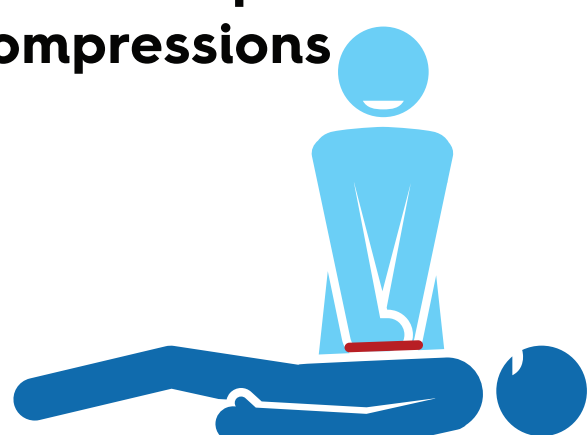
If not breathing or only gasping:

#### Position



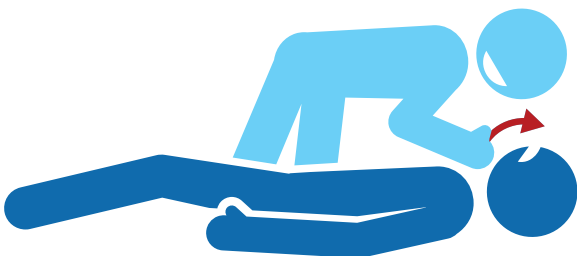
Keep your elbows straight and position your hands one on top of the other in the center of the chest

#### Give 30 rapid chest compressions



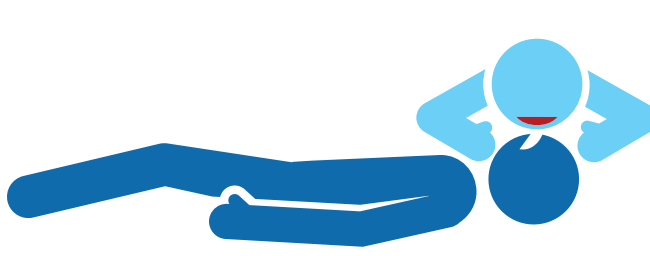
To a depth of at least 2 inches, at a rate of 100-120 compressions per minute. Let the chest rise completely after each compression

#### Tilt the head and lift the chin



#### Give 2 rescue breaths

Each lasting 1 second



#### Continue cycle of 30 compressions and 2 rescue breaths until:

- Victim wakes up
- An AED is brought to the scene and is ready to use
- Professional help arrives and takes over

### CPR for young children and infants

If not breathing or only gasping:

#### Position

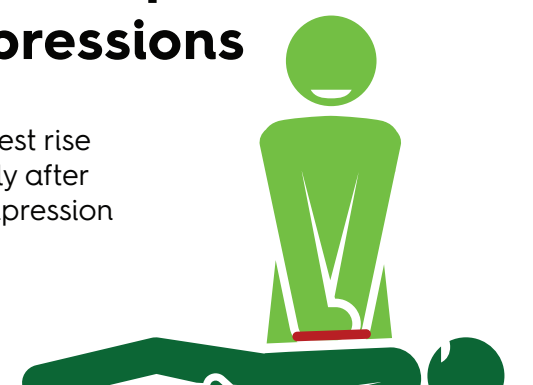


**INFANTS TO AGE 1**  
Position first 2 fingers or 2 thumbs just below the nipple line

**YOUNG CHILDREN**  
Position one or two hands in the center of the chest

#### Give 30 rapid chest compressions

Let the chest rise completely after each compression

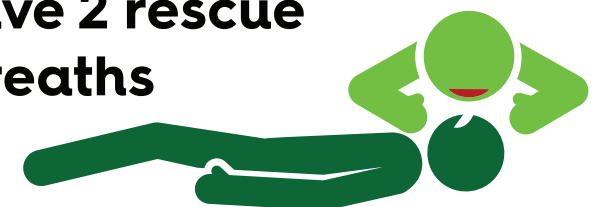


**INFANTS TO AGE 1 & YOUNG CHILDREN**  
Press down 1/3 of the chest's depth, at a rate of at least 100 per minute

#### Tilt the head and lift the chin



#### Give 2 rescue breaths



**INFANTS TO AGE 1**  
Make a complete seal over the mouth and nose, then give 2 rescue breaths

**YOUNG CHILDREN**  
Pinch the nose shut and make a complete seal over the mouth, then give 2 rescue breaths

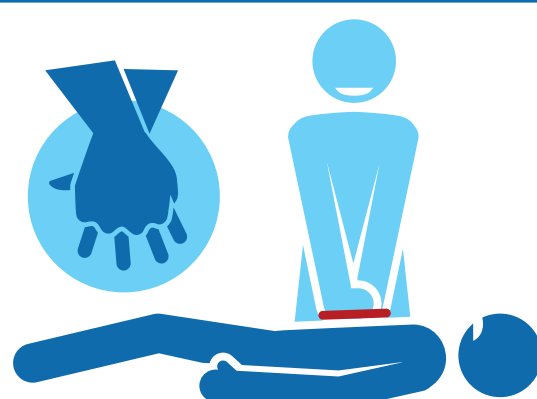
#### Continue cycle of 30 compressions and 2 rescue breaths until:

- Victim wakes up
- An AED is brought to the scene and is ready to use
- Professional help arrives and takes over

### Compression-only CPR

If the rescuer is unable or unwilling to provide rescue breaths,

perform compressions continuously at a rate of 100-120 compressions per minute.



## NSC First Aid training saves lives!

Learn more about classroom, online and onsite training at [nsc.org/firstaid](https://nsc.org/firstaid)

# Es un hecho

# ¡CPR salva vidas!

Cada año en los Estados Unidos, más de **390,000** personas

**sufren un paro cardíaco repentino.**  
Menos del 6% de las víctimas de un paro cardíaco repentino sobreviven.\*

¿Qué sucede cuando deja de respirar?  
Estar sin oxígeno durante

**4** Se presenta  
daño cerebral permanente.  
MINUTOS:

**8-10** La muerte cerebral  
puede ocurrir.  
MINUTOS:



Cuando se da CPR inmediatamente después de un paro cardíaco repentino, la probabilidad de supervivencia de la víctima puede ser el

## DOBLE • TRIPLE

### Antes de empezar

#### 1. Verifique si la víctima reacciona

- Toque su hombro y grite: "¿Está bien?"

¿Está bien?



#### 2. Si la víctima no respira o solo jadea ocasionalmente, comuníquese con los servicios de emergencia.

- Si hay otras personas cerca, pídale a alguien que llame al 911.
- Si está solo, llame al 911, proporcione detalles y comience CPR.
- Recueste a la víctima boca arriba y arrodílese junto a su cabeza y hombros.



### CPR para adultos y niños mayores de 8 años

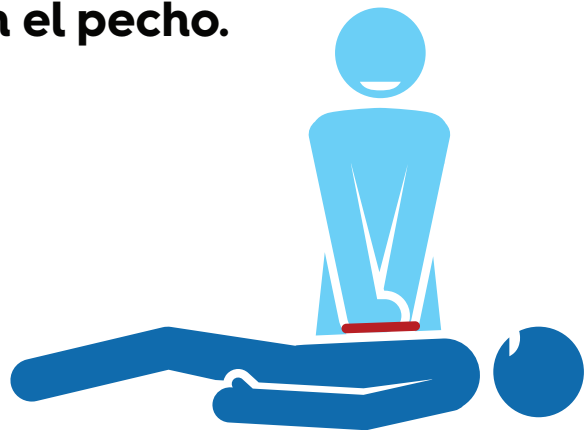
Si no respira o solo jadea:

#### Posición



Mantenga los codos rectos y coloque las manos una encima de la otra en el centro del pecho.

#### Dé 30 compresiones rápidas en el pecho.



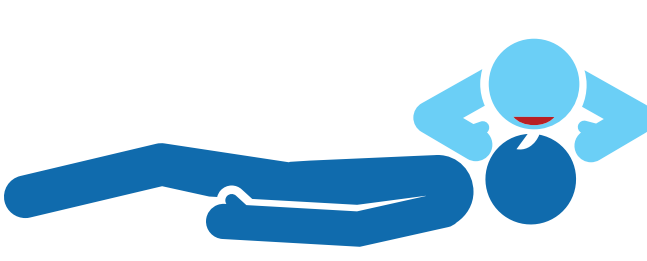
A una profundidad de al menos 2 pulgadas y a una velocidad de 100 a 120 compresiones por minuto. Deje que el pecho se eleve por completo después de cada compresión.

#### Incline la cabeza y levante la barbilla.



#### Dé 2 respiraciones de rescate.

Cada una de 1 segundo de duración.



#### Continúe el ciclo de 30 compresiones y 2 respiraciones de rescate hasta que:

- La víctima se despierta.
- Se lleva un AED (desfibrilador externo automático) a la escena y está listo para usarse.
- Llega ayuda profesional y se hace cargo.

### CPR para niños pequeños y bebés

Si no respira o solo jadea:

#### Posición



**BEBÉS HASTA 1 AÑO**  
Coloque los primeros 2 dedos o 2 pulgares justo debajo de la línea del pezón.

**NIÑOS PEQUEÑOS**  
Coloque una o dos manos en el centro del pecho.

#### Dé 30 compresiones rápidas en el pecho.

Deje que el pecho se eleve por completo después de cada compresión.



**BEBÉS HASTA 1 AÑO Y NIÑOS PEQUEÑOS**

Presione hacia abajo 1/3 de la profundidad del tórax, a un ritmo de al menos 100 por minuto.

#### Incline la cabeza y levante la barbilla.



#### Dé 2 respiraciones de rescate.



**BEBÉS HASTA 1 AÑO**  
Haga un vacío completo sobre la boca y la nariz, luego dé 2 respiraciones de rescate.

**NIÑOS PEQUEÑOS**  
Tape la nariz con los dedos y haga un vacío completo sobre la boca, luego dé 2 respiraciones de rescate.

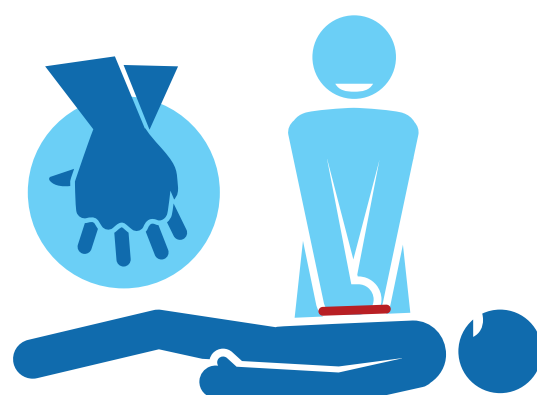
#### Continúe el ciclo de 30 compresiones y 2 respiraciones de rescate hasta que:

- La víctima se despierta.
- Se lleva un AED (desfibrilador externo automático) a la escena y está listo para usarse.
- Llega ayuda profesional y se hace cargo.

### CPR solo con compresiones

Si el socorrista no puede o no quiere proporcionar respiraciones de rescate,

realice compresiones continuamente a una velocidad de 100-120 compresiones por minuto.



**nsc**  
Member

## ¡La capacitación en primeros auxilios de NSC salva vidas!

Obtenga más información sobre la capacitación en el salón de clases, en línea y en línea en [nsc.org/firstaid](https://nsc.org/firstaid)