



Worksite: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Date/Time: \_\_\_\_\_

## Topic C811: First Aid: CPR (B)

**Introduction:** In this second part of cardiopulmonary resuscitation (CPR) training, we will explore in depth both chest compressions, and the automatic external defibrillator (AED) device. As CPR is a crucial skill in saving the lives of victims of cardiac arrest, or at the very least keeping them alive until paramedics arrive on scene, it is important to have a clear understanding of how it works and what to do.

**Chest Compressions:** The American Heart Association updated its CPR cycle in 2010 to make chest compressions the first step. Anyone can perform chest compressions, regardless of training. An unfortunate average of less than 1/3 of cardiac arrest victims receive chest compressions, which can double or triple their chances of surviving.

Bystanders are reluctant to perform chest compressions because they are afraid of hurting the victim further. Chest compressions may double or triple the victim's chances of survival.

The first thing to remember when preparing to administer chest compressions: do not be afraid. Often times, bystanders are reluctant to perform them because they are afraid of hurting the victim further. Chest compressions require a compression of 2 inches, which may seem like a lot and make a first responder feel uneasy. Remembering the aforementioned increase of survival chance should help put your mind at ease.

Perform chest compressions by placing the heel of your hand over the victim's sternum, located on the chest between the nipples. Place your other hand over the fist and lock your elbows. You will want to be on your knees, positioned by the victim's shoulders and neck. Position your shoulders directly above your hands, and use your upper-body weight to press downward hard and fast. You will want to administer 100 compressions per minute in order to be effective.

You may hear or feel cracking. Do not stop. Apply a little bit less pressure and continue with the required rhythm. Damaged cartilage or a cracked sternum are reasonable exchanges for a human life.

**Automated External Defibrillator (AED):** An AED is a defibrillator device that will administer a shock to the victim's circulatory system in an attempt to restart or restabilize the heart. It also works as a general CPR voice assistant, as it will deliver voice prompts telling you exactly how to proceed next. AEDs are located in most public establishments, and are required in all work environments. If there are other bystanders besides yourself when a victim collapses from cardiac arrest, instruct someone to call 911 and acquire an AED. If you are alone, perform 1 full minute of CPR cycles before going to call 911 and acquiring the AED yourself.

Begin by turning on the AED on and following the voice prompts. It will instruct you to place the defibrillator pads on the victim's bare upper body after you have removed the clothing. You will find diagrams on the surface of the pads showing you where to place them after you've peeled off the seals. One pad will be placed over the victim's right chest, and the other on their left side, slightly under chest level. Follow placement instructions carefully.

The AED will then perform a rhythm check, evaluating the victim's circulatory rhythm. It will notify you when to administer the defibrillator shock, which you will do by pressing the shock button on the face of the AED once you're given the go-ahead. After the shock, the AED will give you further instructions on how to proceed, which will include a number of cycles of CPR. Note: Make sure that no one is touching the victim during rhythm evaluations or when the shock is administered.

**Conclusion:** When performing chest compressions, do not forget how vital they may be in saving a victim's life. Do not allow personal unease to get in the way of helping someone. When using an AED, remember that the machine will deliver voice prompts instructing you on how to proceed. Follow the instructions explicitly, and good luck.

**Employee Attendance:** (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

*These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.*



Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

## Tópico C811: Primeros Auxilios: CPR (B)

**Introducción:** En esta segunda parte de resucitación cardiopulmonar (CPR), vamos a explorar en profundidad las dos compresiones de pecho, y el dispositivo desfibrilador externo automático (AED). Ya que CPR es una habilidad crucial en salvar las vidas de las víctimas de paro cardíaco, o al menos mantenerlos vivos hasta que lleguen los paramédicos a la escena, es importante tener una comprensión clara de cómo funciona y qué hacer.

**Compresiones Torácicas:** La Asociación Americana del Corazón actualizó su ciclo de CPR en 2010 para hacer compresiones el primer paso. Cualquier persona puede hacer compresiones torácicas, independientemente de la formación. Un desafortunado promedio de menos de 1/3 de víctimas de paro cardíaco reciben compresiones cardíacas la cual pueden duplicar o triplicar sus posibilidades de sobrevivir.

Los transeúntes se muestran renuentes a realizar compresiones torácicas, porque tienen miedo de lastimar más a la víctima. Las compresiones torácicas puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de la víctima.

La primera cosa de recordar al prepararse para administrar compresiones de pecho: no tener miedo. Muchas veces, los espectadores no están dispuestos a hacerlas, porque tienen miedo de lastimar más a la víctima. Compresiones del pecho requieren una compresión de 2 pulgadas, que puede parecer mucho y hacer el primer respondedor sentirse incómodo. Recordando el ya mencionado aumento de posibilidades de supervivencia debería ayudar a poner su mente cómoda.

Haga compresiones de pecho, colocando el talón de su mano sobre el esternón de la víctima, situado en el tórax entre los pezones. Coloque la otra mano sobre el puño y bloquear los codos. Usted tendrá que estar de rodillas, colocado en los hombros y cuello de la víctima. Coloque sus hombros directamente sobre sus manos, y use su peso corporal superior para presionar fuerte hacia abajo y rápido. Usted tendrá que administrar 100 compresiones por minuto, con el fin de ser eficaz.

Es posible que escuche o sienta craqueo. No parar. Aplique poco menos presión y continúe con el ritmo requerido. Cartílago dañado o un esternón agrietado son intercambios razonables por una vida humana.

**Desfibrilador Automático Externo (AED):** Un AED es un dispositivo desfibrilador que administrará una descarga al sistema circulatorio de la víctima en un intento de reiniciar o estabilizar el corazón. También trabaja como asistente de voz general CPR, ya que entrega mensajes de voz que te dice exactamente cómo proceder a continuación. AEDs se encuentran en la mayoría de los establecimientos públicos, y se requiere en todos los ambientes de trabajo. Si hay otras personas presentes además de usted cuando una víctima se desploma de un paro cardíaco, instruir a alguien que llame al 911 y adquirir un AED. Si usted está solo, realice 1 minuto completo de ciclos CPR antes de llamar al 911 y obtenga un AED usted mismo.

Comience por encender el AED y siga las indicaciones de voz. Le instruirá como colocar los electrodos del desfibrilador en el torso desnudo de la víctima después de haberle quitado la ropa. Encontrará diagramas en la superficie de las pastillas que le muestran dónde colocarlos después de haberles removido los sellos. Una almohadilla se colocará sobre el pecho derecho de la víctima y el otro a su izquierda, ligeramente debajo a la altura del pecho. Cuidadosamente siga las instrucciones de colocación.

El AED le realizará un chequeo ritmo, evaluando el ritmo circulatorio de la víctima. Le notificará cuando administrar la descarga del desfibrilador, la cual usted lo hará presionando el botón de descarga en la cara del AED una vez se le haya dado el visto bueno. Después del shock, el desfibrilador le dará instrucciones adicionales sobre cómo proceder, que incluirá una serie de ciclos de CPR. Nota: Asegúrese que nadie esté en contacto con la víctima durante las evaluaciones de ritmo o cuando se administra la descarga.

**Conclusión:** Al hacer compresiones de pecho, no se olvide lo importante que puede ser salvar la vida de la víctima. No permita que inquietud personal se interponga en el camino de ayudar a alguien. Al usar un AED, recuerde que la máquina va a dar mensajes de voz que instruya la forma de como proceder. Siga las instrucciones de manera explícita, y buena suerte.

**Asistencia de Empleado:** (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.