

HANDS-ONLY CPR

WHAT TO DO BEFORE HELP ARRIVES:

- **Call 9-1-1**
- Lay Person Face Up and Open Their Airway
- **Kneel Near Person's Body**
- Interlock Fingers and Place Heel of Hands Over Chest
- Lock Elbows, Keep Arms Straight
- Push Hard and Fast (2 inches deep, 100-120 compressions per minute)
- **Repeat Compressions Until Ambulance or First Responders Arrive**

TO FIND A PULSE:

Place index and middle finger on wrist, at the base of the thumb. Count how many beats you feel in thirty seconds and multiple by two.



RCP USANDO SOLO LAS MANOS

QUÉ HACER ANTES DE QUE LLEGUE LA AYUDA:

- Llame al 9-1-1
- Ponga a la persona con la cabeza hacia arriba y abra sus vías respiratorias
- Arrodílese cerca del cuerpo de la persona
- Entrelace los dedos y ponga el talón de las manos sobre el pecho
- Asegure los codos, mantenga rectos los brazos
- Empuje duro y rápido (2 pulgadas de profundidad, 100-120 compresiones por minuto)
- Repita las compresiones hasta que llegue una ambulancia o primera respuesta

Para encontrar el pulso:

Ponga los dedos índice y medio en la cintura, en la base del pulgar. Cuente cuántos latidos puede sentir en treinta segundos y multiplíquelos por dos.

