

# **SUPORT VITAL BÀSIC ALS CENTRES EDUCATIUS**

## **DOSSIER D'ACTIVITATS CICLE SUPERIOR**

**ESCOLA:**

**CURS:**

**NOM:**

**NIVELL:**

**Fitxa 1**

Ordena les seqüències d'actuació en el suport vital bàsic per ordre de realització.

- 6 TRUCAR AL 112
- 3 CRIDAR AJUDA !
- 2 COMPROVAR RESPOSTA
- 4 OBRIR LA VIA AÈRIA
- 7 FER LES COMPRESSIONS
- 1 APROXIMACIÓ SEGURA
- 5 COMPROVAR LA RESPIRACIÓ




1.2 Escriu-les a sota ordenadament.

1. APROXIMACIÓ SEGURA
2. COMPROVAR RESPOSTA
3. CRIDAR AJUDA !
4. OBRIR LA VÍA AÈRIA
5. COMPROVAR LA RESPIRACIÓ
6. TRUCAR AL 112
7. REALITZAR LES COMPRESSIONS

**Fitxa 2**




Posa a sota de cada imatge el número corresponent a cada seqüència:

1. COMPROVAR RESPOSTA
2. CRIDAR AJUDA
3. OBRIR VIA AÈRIA
4. COMPROVAR RESPIRACIÓ
5. TRUCAR AL 112
6. REALITZAR LES COMPRESSIONS

 <p><b>112</b> emergències</p> <p>5</p>	 <p>3</p>	 <p>6</p>
 <p>1</p>	 <p>4</p>	 <p>Ajuda!</p> <p>2</p>

**Fitxa 3**

Escriu a cada imatge, de quina seqüència d'actuació es tracta.

		
<p><b>OBRIR LA VIA AÈRIA</b></p>	<p><b>DEMANAR AJUDA</b></p>	<p><b>COMPROVAR RESPOSTA</b></p>

<p><b>TRUCAR AL 112</b></p>	<p><b>COMPRESSIONS TORÀCIQUES</b></p>	<p><b>COMPROVAR RESPIRACIÓ</b></p>
		





## Fitxa 4

Orderna les imatges següents corresponents a la posició lateral de seguretat per ordre de realització.



**Fitxa 5**

Relaciona amb fletxes les tres columnes per ordre de realització.

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">2</div>		<p>4.- Creui el braç més allunyat a a vostè per sobre el pit de la víctima, i mantingui el dors de la mà d'aquest braç en contacte amb la galta de la víctima que està més propera a vostè.</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">4</div>		<p>5.- Amb la seva altra mà, agafi la cama més allunyada per sota del genoll i estiri fort d'ella cap amunt, mantenint el peu recolzat a terra. 6.- Mantenint la mà pressionant la galta, tibi la cama més allunyada per girar a la víctima cap al costat on està vostè ( s'ha de fer palanca, no aixecar la cama)</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">3</div>		<p>7.- Sense moure les mans, ajusti la cama situada al damunt, de manera que tant l'anca com el genoll estiguin doblegats en angle recte 8.- Basculi el cap endarrere per assegurar que la via aèria quedi oberta 9.- Si fos necessari, ajusti la mà sota la galta per mantenir el cap en extensió</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">1</div>		<p>1.- Retiri les ulleres de la víctima si en porta 2.- Agenollis al costat de la víctima i asseguris que les dues cames estan rectes. 3.- Col·loqui el braç més proper a vostè en angle recte respecte el cos, amb el colze flexionat i el palmell de la mà mirant cap amunt.</p>

## Fitxa 6

Llegeix atentament aquest full i després completa els buits de les frases amb les paraules adequades a cada seqüència d'actuació de suport vital bàsic.

### 1. APROXIMACIÓ SEGURA

### 2. COMPROVAR RESPOSTA: ESTAT DE CONSCIÈNCIA

- Sacsejar els muscles suaument, preguntant: estàs bé?
- Si respon:
  - Deixa'l com l'has trobat
  - Esbrina què li ha passat
  - Avalua regularment

### 3. CRIDAR: AJUDA!

### 4. OBRIR LA VIA AÈRIA

- Maniobra front -mentó

### 5. COMPROVAR LA RESPIRACIÓ

- SENTIR, ESCOLTAR I MIRAR la respiració normal durant 10"
- Si respira:
  - Posar-lo en posició lateral de seguretat (PLS)

### 6. TRUCAR AL 112

- Identificació pròpia
- Lloc on ens trobem
- Explicació del que ha passat i situació de la víctima
- Demanar ambulància amb un equip de suport vital avançat
- Preguntar si pot penjar l'auricular del telèfon

### 7. REALITZAR 30 COMPRESSIONS TORÀCIQUES

1. APROXIMACIÓ **SEGURA**
2. COMPROVAR **RESPOSTA**.: ESTAT DE **CONSCIÈNCIA**
  - Sacseja els **MUSCLES** suaument, preguntant: **QUÈ LI PASSA?**
  - Si respon:
    - **DEIXA'L** com l'has trobat
    - Esbrina què **LI HA PASSAT**
    - **AVALUA** regularment
3. CRIDAR: **AJUDA !!!**
4. OBRIR LA VIA AÈRIA
  - maniobra **FRONT - MENTÓ**
5. COMPROVAR LA RESPIRACIÓ
  - **MIRAR, ESCOLTAR** i **SENTIR** la respiració normal durant **10 SEGONS**
  - Si respon:
    - Posa'l **POSICIÓ LATERAL DE SEGURETAT (PLS)**
6. TRUCAR AL **112**
  - **IDENTIFICACIÓ** pròpia
  - **LLOC** on ens trobem
  - explicació **DEL QUE HA PASSAT** i situació de la **VÍCTIMA**
  - demana una ambulància amb un equip de **SUPPORT VITAL AVANÇAT**
  - preguntar si es pot **PENJAR** el telèfon
7. REALITZAR **30** COMPRESSIONS TORÀCIQUES



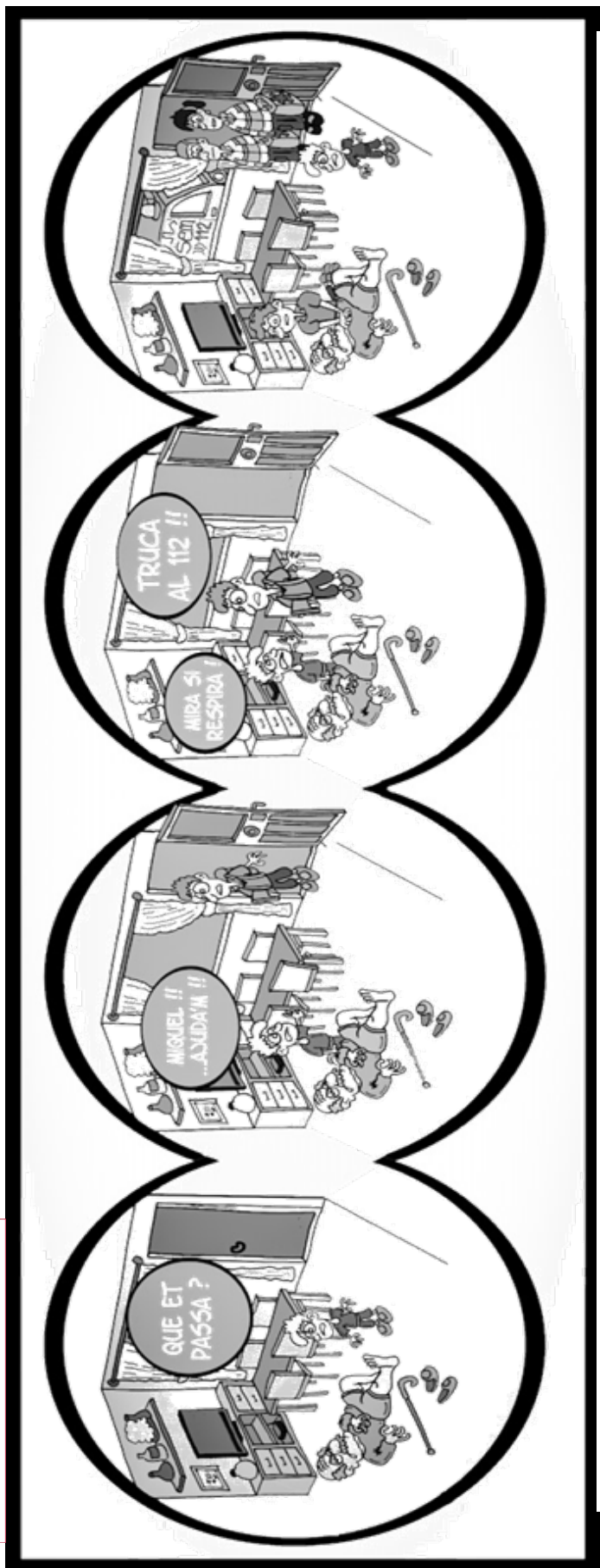
CONTRIBUINT A SALVAR UNA VIDA  
Consell Català de Ressuscitació



En aquesta escola n'aprens

# La cadena de SUPORT VITAL BÀSIC

PINTA' M I PORTA' M A CASA



## Cadena de supervivència adaptada a educació primària.

- **Preguntem: Estàs bé? Què et passa? Em sents?**
- **Busquem un adult que ens ajudi.**
- **Mirem si respira i truquem al 112:** Els hi expliquem on som i què passa.
- **Els ens ajudaran sempre!**
- **Si no respira, iniciem RCP (30 compressions)**
- **Esperem a l' ambulància.**

## Fitxa 8

Llegeix atentament les preguntes i encercla la resposta correcta.

1. La primera actuació que s'ha de fer davant d'un incident és:

- a) Preguntar a algú què ha passat
- b) **Mirar si hi ha perill i solucionar-ho**
- c) Escoltar la ràdio per saber què ha passat

2. Què cal fer per valorar l'estat de consciència d'una persona?

- a) Donar-li cops per tot el cos
- b) Cridar-la per veure si ens contesta
- c) **Sacsejar-la suaument i preguntar-li si està bé**

3. Si et trobes davant d'una persona estesa al terra però que està conscient, què cal fer:

- a) **Deixar-la com l'has trobat, esbrinar què li ha passat i anar vigilant regularment**
- b) Ja pots marxar ja que es troba bé
- c) Seure-la en una cadira i donar-li conversa

4. Si has comprovat que una persona està inconscient, què faràs a continuació?

- a) Intentar reanimar-la
- b) **Cridar: ajuda**
- c) Marxar, ja vindrà algú

5. Per obrir la via aèria correctament cal fer el moviment:

- a) **Front - mentó**
- b) Front - nas
- c) Front - boca

6. Per comprovar si respira:

- a) **Cal mirar, escoltar i sentir durant 10 segons**
- b) Cal mirar-la durant 20 minuts
- c) Si no parla, ja no cal comprovar-ho

7. Quan és convenient posar una persona en posició lateral de seguretat?

- a) Quan està conscient i respira
- b) Quan està inconscient i no respira
- c) **Quan està inconscient i respira**

**8. Com ha d'estar una persona abans de posar-la en posició lateral de seguretat?**

- a) Estirada al terra en posició panxa enlaire amb les cames estirades
- b) Asseguda en una cadira amb les cames estirades
- c) Estirada a terra en posició boca terrosa amb les cames estirades

**9. Quin és el telèfon d'emergència:**

- a) 212
- b) 121
- c) 112

**10. Quan truquem al telèfon d'emergència quines informacions haurem de dir:**

- a) Com sóc, el lloc on visc i si tinc diners
- b) Ens identificarem, direm el lloc on ens trobem i què ha passat
- c) Direm amb qui estem, el que farem després i el temps que fa

**11. Quantes compressions toràciques s'han de començar a fer:**

- a) 40
- b) 30
- c) 25

**12. Què volen dir les sigles SVB:**

- a) Silenci víctima brusca
- b) Suport ventilació bona
- c) Suport vital bàsic

**13. ESCRIU 3 COSES QUE T'HAN AGRADAT DE LES CLASSES DE SUPORT VITAL?**

**14. ESCRIU 3 COSES QUE NO T'HAN AGRADAT DE LES CLASSES DE SUPORT VITAL?**

**15. PERQUÈ CONSIDERES QUE EL SUPORT VITAL ET SERVIRÀ PER LA TEVA VIDA?**