



Perante uma vítima adulta inconsciente sem respiração, ou com dificuldades de respiração...



Em atividades de lazer na natureza das praias ou do campo, conheça as manobras de Suporte Básico de Vida (SBV), os procedimentos da Posição Lateral de Segurança (PLS) e saiba como ajudar a salvar uma vida!

Apoios:



Fonte:



Vítima adulta inconsciente...

O que fazer?

1. Garanta as condições de segurança

- ♦ Observe e avalie a envolvente da ocorrência (condições de segurança).



2. Avalie o estado de consciência:

Estimule a vítima tocando nos ombros e chamando:

- ♦ Está bem?
- ♦ Sente-se bem?



3. Se não responde?

Permeabilize a via aérea;

A respiração é normal?

- ♦ Incline a cabeça para trás e levante o queixo e exponha o tórax

- ⇒ Ver;
- ⇒ Ouvir;
- ⇒ Sentir;
- ⇒ Até 10 segundos.



4. Se a respiração não é normal:

Ligue imediatamente **112** e dê as informações do local e das características da vítima.



5. Se souber efetuar SBV, inicie as manobras:

- ♦ Realize 30 compressões torácicas;
- ♦ Coloque a mão no centro do peito;
- ♦ Comprima 5 a 6 cm;
- ♦ Mantenha o ritmo das compressões de 100 a 120/min;
- ♦ Realize 2 insuflações, caso tenha máscara de bolso, ou de SBV;
- ♦ Permeabilize a via aérea;
- ♦ Insuflar durante 1 segundo.



Nota: Se não tiver a máscara apropriada e não conhecer o historial clínico da vítima, realize apenas compressões até à chegada de ajuda diferenciada.

6. Se a respiração é normal:

Coloque a vítima em posição lateral de segurança (PLS)

- ♦ Ligue **112** e dê as informações do local e das características da vítima;
- ♦ Reavalie.

