



American
Heart
Association.

Adult & Child CPR Anytime®

Get Familiar With Your Manikin

It's important to practice pushing on the chest and giving breaths before you start your training so that you'll be familiar with the manikin.

Familiarícese con el maniquí

Es importante practicar las compresiones en el pecho y las ventilaciones antes de comenzar el entrenamiento para familiarizarse con el maniquí.

Giving Breaths

- Tilt the head back and lift the chin to open the airway.
- Pinch the nose closed. Cover the manikin's mouth with your mouth.
- Blow slowly until the chest rises.



Ventilaciones

- *Incline la cabeza hacia atrás y levante el mentón para abrir la vía aérea.*
- *Cierre la nariz con los dedos. Ponga su boca sobre la boca del maniquí.*
- *Sople despacio hasta que el pecho se eleve.*

Take a picture of the QR code to access directions and course materials, or visit heart.org/AdultCPRAnytime450.

Tome una foto del código QR para acceder a las instrucciones y los materiales del curso, o visite heart.org/CPRAnytimeAdulto450.



Your access code for this course is **LEARN CPR ANYTIME**.

*Su código de acceso a este curso es **LEARN CPR ANYTIME**.*

Pushing on the Chest

- Put your hands in the center of the chest, with one hand on top of the other.
- Push down 2 inches (5 cm).
- You should hear a click. This lets you know you're pushing deep enough to do CPR effectively.



Compresión del pecho

- *Coloque las manos en el centro del pecho, una mano sobre la otra.*
- *Comprima 2 pulgadas (5 cm).*
- *Debería oír un clic, que le indicará que está comprimiendo a la profundidad adecuada para que la RCP resulte efectiva.*

For more information, visit www.laerdal.com/support.

Para obtener más información, visite www.laerdal.com/support.



Learn. Practice. Share.

Learn the lifesaving skills of CPR, anywhere or any time. Practice and maintain skills so that you can be prepared to act in an emergency. Share this lifesaving knowledge with family and friends.

Aprenda. Practique. Comparta.

Aprenda las habilidades de RCP para salvar vidas, en cualquier momento y desde cualquier lugar. Practique y refuerce sus habilidades para estar preparado ante cualquier emergencia. Comparta estos conocimientos con sus familiares y amigos.

Infant CPR Anytime® is also available at [ShopCPR.Heart.org](https://www.shopcpr.heart.org).

CPR Anytime® para lactantes también está disponible en [ShopCPR.Heart.org](https://www.shopcpr.heart.org).

The American Heart Association is a relentless force for a world of longer, healthier lives.

La American Heart Association es una organización que se empeña de manera incesante por construir un mundo donde las personas vivan más y de manera más saludable.

KJ-1585 (Laerdal 20-19080 Rev. A) 9/23

© 2023 Laerdal Medical and American Heart Association Printed in China.

CPR SAVES LIVES

