

CPR Anytime

Including the skills of HANDS-ONLY CPR

The skills you learn in this kit will prepare you to provide CPR to adults and children who are unresponsive and not breathing normally, regardless of the cause.

For Adults:

1. Tap and shout
2. Call 911
3. Check for normal breathing
4. Begin the breathe and push sequence of CPR

As part of learning these skills, you'll also be learning the skills needed to provide Hands-Only CPR, an easy and effective way to help adults who suddenly collapse.



1. Send someone to call 911 or, if alone, call 911 yourself



2. Push hard and fast in the middle of the chest

Whether an adult has collapsed suddenly or a person has experienced some other medical emergency and is not breathing normally, that person will not get better without immediate help. This kit will prepare you to give them the help they need.

So, why wait? Just load the DVD and follow along with this short, practice-while-you-watch training program. You'll be surprised how easy CPR can be!

For more information on Hands-Only CPR, go to
www.americanheart.org/handsonlycpr

CPR Anytime

Incluyendo las habilidades de la RCP sólo con las manos

Las habilidades que usted aprenderá en este estuche lo prepararán para proporcionar la RCP a adultos y niños que no responden y no están respirando normalmente, sin importar cuál sea la causa.

Para los adultos:

1. Dé golpes suaves y grite
2. Llame al 911
3. Revise que haya respiración normal
4. Empiece la secuencia de respiraciones y presiones de la RCP

Como parte del aprendizaje, usted también aprenderá las habilidades necesarias para proporcionar la RCP utilizando sólo las manos, una manera sencilla y eficiente para ayudar a adultos que se desplomen de repente.



1. Mande a alguien a que llame al 911 o, si se encuentra solo, llame al 911 usted mismo

2. Presione fuerte y rápidamente en el centro del tórax

Ya sea que un adulto se desplome de repente, o que una persona haya experimentado alguna otra emergencia médica y no esté respirando normalmente, esa persona no va a mejorar si no recibe ayuda inmediatamente. Este estuche lo preparará para proporcionarles la ayuda que necesitan.

Así que, ¿para qué esperar? Sólo ponga su DVD y siga este breve programa de capacitación en donde usted practica mientras lo mira. ¡Se sorprenderá de lo fácil que puede ser la RCP!

Para más información sobre la RCP sólo con las manos, visite www.americanheart.org/handsonlycpr