

Arrastion ikasleok. Koronabirusak eragindako egoera dala ta Bihotz-biriki berpizketa/ BBB praktika ezin izango dizuet eman fiskoki zeuotariko batzueri. Hori dela eta power-point dokumentu bat eskegi dot beste honekin batera.

1-PPTan teoria dekozue: pausuz pausu azalduta dekozue bertan nola identifikatu Bihotz-biriki geldiketan dagoen gaixoa eta ondoren segidu beharreko pausuak. Honez gain ere azaldu egiten da zelan egiten den oinarritzko BBB, zer dan KDA/ dkanpoko esfibriladore automatikoa eta zelan ipinten dan gaixoa segurtasun-jarreran (konorte barik dagoen gaixoa, botaka eginezkero arnas-bidea babesturik egoteko)

2. Honez gain web helbide honetara <https://youtu.be/jNF8bojSza0> sartu bahar zarie: 7 miñutuko youtubeko bideo bat topako dozue. Oso ondo azaltzen ditu pausu guztiak, segurtasun-jarrera eta DSAk zelan erabilten diren. Baina ikusiko dozuen moduen HAURTZAROKO BIKTIMEI ZUZENDUTA dagoenez, **berezitasun batzuk dauz helduekin alderaturik:**

1. Helduetan BBBa bihotzaren masajeagaz hasten da (15+15)
2. Helduetan masajea, bideoan bezela, bi eskuekin egiten da, esternoiaeren erdian

Uste dot etxean kojn potolo bategaz masajea ondo praktikatu alko dozuela. Aireztapena ezingo dozue praktikatu. Masajearen inguruen garrantzitsua da honakoa:

1. Besoak zuzen mantendu behar dira, **ukondoak okertu barik**
2. **Ez da indarrrik egin behar sorbaldagaz**, gure gorputzaren pisua jaisten utzi behar dugu aldakaren artikulazioa erabiliz

* Teknika hobeto ikusteko beste youtubeko bideo hau ikusi dezakezue:

<https://youtu.be/lyKVlad3oiU>

Galderaren bat badekozone amaia.sanzlarrainzar@osakidetza.eus emailera idatzi mesedez.

Beste barik,

Amaia