

MANIOBRA DE HEIMLICH



EN ADULTOS

Rodeá con los brazos a la persona desde atrás. Colocá el puño -con el pulgar hacia adentro-en el centro del pecho y por debajo del esternón. Cubrí con la otra mano el puño y realizá compresiones rápidas **hacia adentro y hacia arriba**.

NIÑOS Y NIÑAS

Arrodillate detrás de ellos y realizá las compresiones con menor fuerza.

BEBÉS

Sostenelos boca abajo desde el pecho, apoyados sobre el antebrazo. **Golpeá rápidamente 5 veces** en los omóplatos con el talón de la mano.

SI ESTÁS SOLO

Presioná muy fuerte el abdomen -entre el ombligo y el esternón- con el respaldo de una silla.



Ante el primer signo de asfixia llamá a la emergencia local, o comunicate con nuestros servicios de emergencia: **AYUDA MÉDICA 0800-999-3637**.

En Mar del Plata **CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226 / 494-2552**.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires