

Hands-Only CPR

Maybe you learned CPR, but your training was a while ago and you've forgotten. Maybe you're not comfortable giving rescue breaths. Traditional CPR requires alternating 30 chest compressions with 2 rescue breaths. When you consider the current pandemic, how we're trying to stay 6 feet apart, and that we're wearing masks to prevent the spread of COVID-19, it's important to keep in mind that rescue breaths are potential health hazards. The good news is that CPR can be effective without rescue breaths.

Hands-Only CPR: The goal of CPR is to help oxygenated blood move through the body to prevent organ and brain damage. In 2008, the American Heart Association approved Hands-Only CPR. This method works for most people. Chest compressions alone can keep someone alive until an ambulance arrives. Traditional chest compressions with rescue breaths are better for victims of drug overdose and drowning. But for victims of sudden cardiac arrest, Hands-Only CPR is very effective at saving lives.

If someone collapses on the job, first call 911. Then:

- Before starting treatment, look for hazards like live power lines or open gas lines. Control the area around the victim before you start first aid.
- Check breathing. The victim may be gasping for breath or may have stopped breathing. Look to see if the chest rises and falls. Don't put your ear to their nose.
- Mask up. You and the victim should continue to wear masks. If only one is available, put it on the

victim to protect yourself from aerosolized droplets that may contain Coronavirus.

- Call for help. Have someone get the AED machine if there's one close by. Have a second person go wait at the entrance to the jobsite for the paramedics.
- Roll the victim onto their back and kneel down next to them.
- Start Hands-Only CPR. Stack your hands on top of one another. Place the heel of the bottom hand in the center of the chest. With your arms straight, start the chest compressions, pushing down. The 911 operator can coach you.
- Push hard and fast. You want to aim for 100 compressions per minute. If you push to the beat of the song "Stayin' Alive" by the Bee Gees, you'll be doing it right.
- Keep going until the paramedics arrive. If you get tired, have a co-worker take over.
- Use an AED if one is available. AEDs are safe and easy to use. When you turn it on, the machine tells you exactly what to do.

Keep doing compressions until the victim begins breathing or until a paramedic arrives to take over.

SAFETY REMINDER

Every minute that CPR is delayed, the victim's chance of survival decreases by 10%.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION:

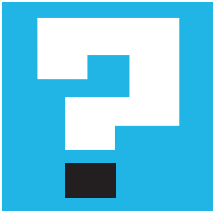
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2021 Safety Meeting Outlines, Inc.

CA Homebuilding Foundation

Volume 44 Issue 17 April 26, 2021

Hands-Only CPR

1. True or False? Traditional CPR requires alternating 30 chest compressions with 2 rescue breaths.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

2. When performing Hands-Only CPR, you want to aim for 100 compressions per minute. What song has a beat you can keep in mind to help you get the right number of compressions?

- a. "Ocean Eyes" by Billie Eilish.
- b. "Imagine" by John Lennon.
- c. "Stayin' Alive" by the Bee Gees.
- d. "I Guess That's Why They Call it the Blues" by Elton John.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

3. When you perform Hands-Only CPR, it's best if you and the victim continue to wear a mask, but if only one mask is available, who should wear it?

- a. you.
- b. the victim.
- c. neither you nor the victim.
- d. whoever waits for the paramedics at the entrance to the jobsite.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

4. For which kind of victim is Hands-Only CPR most effective?

- a. victims of drug overdose.
- b. drowning victims.
- c. victims of falls.
- d. victims of sudden cardiac arrest.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

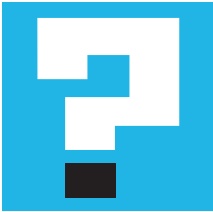
5. True or False? You should control the area around the victim before you start first aid, including Hands-Only CPR.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



Hands-Only CPR

1. **True or False?** Traditional CPR requires alternating 30 chest compressions with 2 rescue breaths.

Traditional CPR requires alternating 30 chest compressions with 2 rescue breaths.

2. When performing Hands-Only CPR, you want to aim for 100 compressions per minute. What song has a beat you can keep in mind to help you get the right number of compressions?

If you push to the beat of the song "Stayin' Alive" by the Bee Gees, you'll be doing it right.

- a. "Ocean Eyes" by Billie Eilish.
- b. "Imagine" by John Lennon.
- c. "Stayin' Alive" by the Bee Gees.
- d. "I Guess That's Why They Call it the Blues" by Elton John.

3. When you perform Hands-Only CPR, it's best if you and the victim continue to wear a mask, but if only one mask is available, who should wear it?

You and the victim should continue to wear masks. If only one is available, put it on the victim to protect yourself from aerosolized droplets that may contain Coronavirus.

- a. you.
- b. the victim.
- c. neither you nor the victim.
- d. whoever waits for the paramedics at the entrance to the jobsite.

4. For which kind of victim is Hands-Only CPR most effective?

Traditional chest compressions with rescue breaths are better for victims of drug overdose and drowning. But for victims of sudden cardiac arrest, Hands-Only CPR is very effective at saving lives.

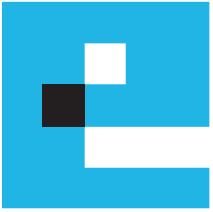
- a. victims of drug overdose.
- b. drowning victims.
- c. victims of falls.
- d. victims of sudden cardiac arrest.

5. **True or False?** You should control the area around the victim before you start first aid, including Hands-Only CPR.

Control the area around the victim before you start first aid.

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:



RCP sólo con las manos

(Hands-Only CPR)

Tal vez haya aprendido resucitación cardiopulmonar (RCP), pero hace mucho que recibió entrenamiento y se le ha olvidado. Tal vez no se siente cómodo dando respiración de rescate. La RCP tradicional requiere alternar 30 compresiones de pecho con 2 respiraciones de rescate. Al considerar la actual pandemia, como estamos tratando de mantenernos a 6 pies de distancia, y de que estamos usando tapabocas para evitar la propagación de COVID-19, es importante tener en mente que las respiraciones de rescate son posibles riesgos para la salud. Las buenas noticias es que la RCP puede ser efectiva sin la respiración de rescate.

RCP sólo con las manos: La meta de la RCP es ayudar a que la sangre oxigenada se mueva por el cuerpo para prevenir daños a los órganos y al cerebro. En 2008, la Asociación Americana del Corazón aprobó la RCP sólo con las manos. Este método sirve para la mayoría de las personas. Solo las compresiones de pecho pueden mantener a alguien con vida hasta que llegue una ambulancia. Las compresiones tradicionales de pecho con respiraciones de rescate son mejores para las víctimas de sobredosis de drogas y de ahogamientos. Pero para las víctimas de paro cardíaco repentino, la RCP sólo con las manos es muy efectiva en salvar vidas.

Si alguien se desploma en la obra, primero llame al 911. Luego:

- Antes de iniciar el tratamiento, busque que no haya peligros como cables eléctricos energizados o líneas abiertas de gas. Controle el área alrededor de la víctima antes de empezar a dar primeros auxilios.
- Revise la respiración. La víctima tal vez esté teniendo dificultad para respirar o tal vez haya dejado de respirar. Observe si el pecho de la víctima sube y baja. No coloque su oreja a la nariz de la víctima.

- Use su tapabocas. Usted y la víctima deben continuar usando sus tapabocas. Si solo hay uno disponible, póngalo en la víctima para protegerse de las gotitas aerosolizadas que podrán contener el Coronavirus.
- Llame para pedir ayuda. Solicite que alguien vaya por la máquina desfibriladora externa automática (DEA) si hay una cercana. Solicite que una segunda persona espere a los paramédicos en la entrada de la obra.
- Voltee a la víctima y colóquela en su espalda y arrodílese junto a él/ella.
- Inicie la RCP sólo con las manos. Ponga sus manos una encima de la otra. Coloque el talón de la mano en el centro del pecho. Con los brazos estirados, inicie las compresiones de pecho, empujando hacia abajo. La operadora de 911 puede asesorarlo.
- Empuje fuertemente y rápido. Usted quiere tratar de dar 100 compresiones por minuto. Si empuja al ritmo de la canción "Stayin' Alive" de los Bee Gees, estará haciéndolo bien.
- Siga haciendo esto hasta la llegada de los paramédicos. Si se cansa, solicite que un compañero de trabajo lo substituya.
- Use una DEA si tiene una disponible. Las DEAs son seguras y fáciles de usar. Al encenderla, la máquina le indica exactamente qué hacer.

Siga haciendo compresiones hasta que la víctima comience a respirar o hasta que un paramédico llegue para reemplazarlo.

SAFETY REMINDER

Cada minuto que se demore la RCP, la posibilidad de sobrevivir de la víctima disminuye en un 10%.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2021 Safety Meeting Outlines, Inc.

CA Homebuilding Foundation

Volume 44 Issue 17 April 26, 2021

RCP sólo con las manos

1. ¿Verdadero o Falso? La RCP tradicional requiere alternar 30 compresiones de pecho con 2 respiraciones de rescate.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

2. Al llevar a cabo el RCP sólo con las manos, usted quiere tratar de dar 100 compresiones por minuto. ¿Cuál canción tiene el ritmo que puede usar para ayudarlo a obtener el número correcto de compresiones?

- a. "Ocean Eyes" de Billie Eilish.
- b. "Imagine" de John Lennon.
- c. "Stayin' Alive" de los Bee Gees.

MI RESPUESTA: _____

d. "I Guess That's Why They Call it the Blues" de Elton John.

RESPUESTA CORRECTA: _____

3. Al llevar a cabo RCP sólo con las manos, es mejor si usted y la víctima continúan usando un tapabocas, pero únicamente si solo hay un tapabocas disponible, ¿quién debe usarlo?

- a. usted.
- b. la víctima.
- c. ni usted ni la víctima.
- d. la persona que espera a los paramédicos en la entrada de la obra.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

4. ¿Para qué tipo de víctima es más efectivo la RCP sólo con las manos?

- a. víctimas de sobredosis de drogas.
- b. víctimas de ahogamiento.
- c. víctimas de caídas.
- d. víctimas de paro cardíaco repentino.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

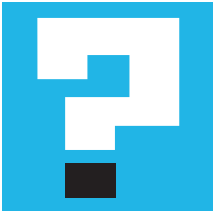
5. ¿Verdadero o Falso? Usted debe controlar el área alrededor de la víctima antes de empezar a dar primeros auxilios, incluyendo la RCP sólo con las manos.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



RCP sólo con las manos

1. Verdadero Falso? La RCP tradicional requiere alternar 30 compresiones de pecho con 2 respiraciones de rescate.

La RCP tradicional requiere alternar 30 compresiones de pecho con 2 respiraciones de rescate.

2. Al llevar a cabo el RCP sólo con las manos, usted quiere tratar de dar 100 compresiones por minuto. ¿Cuál canción tiene el ritmo que puede usar para ayudarlo a obtener el número correcto de compresiones?

Si empuja al ritmo de la canción "Stayin' Alive" de los Bee Gees, estará haciéndolo bien.

- a. "Ocean Eyes" de Billie Eilish.
- b. "Imagine" de John Lennon.
- c. "Stayin' Alive" de los Bee Gees.
- d. "I Guess That's Why They Call it the Blues" de Elton John.

3. Al llevar a cabo RCP sólo con las manos, es mejor si usted y la víctima continúan usando un tapabocas, pero únicamente si solo hay un tapabocas disponible, ¿quién debe usarlo?

Usted y la víctima deben continuar usando sus tapabocas. Si solo hay uno disponible, póngalo en la víctima para protegerse de las gotitas aerosolizadas que podrán contener el Coronavirus.

- a. usted.
- b. la víctima.
- c. ni usted ni la víctima.
- d. la persona que espera a los paramédicos en la entrada de la obra.

4. ¿Para qué tipo de víctima es más efectivo la RCP sólo con las manos?

Las compresiones tradicionales de pecho con respiraciones de rescate son mejores para las víctimas de sobredosis de drogas y de ahogamientos. Pero para las víctimas de paro cardíaco repentino, la RCP sólo con las manos es muy efectiva en salvar vidas.

- a. víctimas de sobredosis de drogas.
- b. víctimas de ahogamiento.
- c. víctimas de caídas.
- d. víctimas de paro cardíaco repentino.

5. Verdadero Falso? Usted debe controlar el área alrededor de la víctima antes de empezar a dar primeros auxilios, incluyendo la RCP sólo con las manos.

Controle el área alrededor de la víctima antes de empezar a dar primeros auxilios.

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:
