

GRUP 1

Com fer l'escape room



Com ja sabeu, l'objectiu d'aquest escape room és salvar vides. Per aconseguir-ho, haureu de resoldre 4 reptes sobre diferents situacions d'emergència. Tots aquests reptes estan relacionats amb 4 actituds bàsiques que totes les persones han d'adquirir per resoldre correctament una situació d'emergència: **Coneixement, Calma, Reflexió i Decisió**.

A cadascun d'aquests reptes, haureu de fer diferents proves, i al final heu d'obtenir un codi numèric de 5 xifres per a cada repte. No us espanteu, els reptes són senzills si hi pareu atenció. A més a més, per fer-ho més divertit, **tindreu 10 vides** amb el número del vostre grup per superar tot l'escape room.

COM AVANCEM?

Començareu en un repte, i per avançar als següents i poder superar l'escape room, haureu de **validar sempre les respostes**. Per fer-ho, una persona del grup haurà d'anar a la **zona d'avançament i entregar una vida al docent i aquesta targeta amb el codi escrit** a la taula:

- Si la resposta és correcta, aconseguireu passar al següent repte
- Si la resposta és incorrecta, haureu de tornar a resoldre'l.

Aneu amb compte amb les vostres respostes! Perquè cada vegada que aneu a la zona d'avançament perdreu una vida, així que penseu bé el vostre codi, si no voleu perdre més vides de les necessàries.

QUANT TEMPS TENIM?

Disposareu d'entre 40 i 60 min, segons el que estableixi el docent per superar els 4 reptes.

QUI GUANYARÀ?

El grup que aconsegueixi acabar amb la màxima quantitat de vides i en el menor temps serà el guanyador d'aquest escape room.

SEQÜÈNCIA I CODIS:

En aquesta taula apareix la seqüència de reptes que heu de seguir i a cada columna haureu d'apuntar el codi numèric que hàgiu obtingut. Recordeu, abans de passar al següent repte, heu de passar per la zona d'avançament.

1n. REPTE CONEIXEMENT	2r. REPTE CALMA	3t. REPTE REFLEXIÓ	4r. REPTE DECISIÓ
CODI:	CODI:	CODI:	CODI:

GRUP 2

Com fer l'escape room



Com ja sabeu, l'objectiu d'aquest escape room és salvar vides. Per aconseguir-ho, haureu de resoldre 4 reptes sobre diferents situacions d'emergència. Tots aquests reptes estan relacionats amb 4 actituds bàsiques que totes les persones han d'adquirir per resoldre correctament una situació d'emergència: **Coneixement, Calma, Reflexió i Decisió**.

A cadascun d'aquests reptes, haureu de fer diferents proves, i al final heu d'obtenir un codi numèric de 5 xifres per a cada repte. No us espanteu, els reptes són senzills si hi pareu atenció. A més a més, per fer-ho més divertit, **tindreu 10 vides** amb el número del vostre grup per superar tot l'escape room.

COM AVANCEM?

Començareu en un repte, i per avançar als següents i poder superar l'escape room, haureu de **validar sempre les respostes**. Per fer-ho, una persona del grup haurà d'anar a la **zona d'avançament i entregar una vida al docent i aquesta targeta amb el codi escrit** a la taula:

- Si la resposta és correcta, aconseguireu passar al següent repte
- Si la resposta és incorrecta, haureu de tornar a resoldre'l.

Aneu amb compte amb les vostres respostes! Perquè cada vegada que aneu a la zona d'avançament perdreu una vida, així que penseu bé el vostre codi, si no voleu perdre més vides de les necessàries.

QUANT TEMPS TENIM?

Disposareu d'entre 40 i 60 min, segons el que estableixi el docent per superar els 4 reptes.

QUI GUANYARÀ?

El grup que aconsegueixi acabar amb la màxima quantitat de vides i en el menor temps serà el guanyador d'aquest escape room.

SEQÜÈNCIA I CODIS:

En aquesta taula apareix la seqüència de reptes que heu de seguir i a cada columna haureu d'apuntar el codi numèric que hàgiu obtingut. Recordeu, abans de passar al següent repte, heu de passar per la zona d'avançament.

1r. REPTE CALMA	2t. REPTE REFLEXIÓ	3r. REPTE DECISIÓ	4n. REPTE CONEIXEMENT
CODI:	CODI:	CODI:	CODI:

GRUP 3

Com fer l'escape room



Com ja sabeu, l'objectiu d'aquest escape room és salvar vides. Per aconseguir-ho, haureu de resoldre 4 reptes sobre diferents situacions d'emergència. Tots aquests reptes estan relacionats amb 4 actituds bàsiques que totes les persones han d'adquirir per resoldre correctament una situació d'emergència: **Coneixement, Calma, Reflexió i Decisió**.

A cadascun d'aquests reptes, haureu de fer diferents proves, i al final heu d'obtenir un codi numèric de 5 xifres per a cada repte. No us espanteu, els reptes són senzills si hi pareu atenció. A més a més, per fer-ho més divertit, **tindreu 10 vides** amb el número del vostre grup per superar tot l'escape room.

COM AVANCEM?

Començareu en un repte, i per avançar als següents i poder superar l'escape room, haureu de **validar sempre les respostes**. Per fer-ho, una persona del grup haurà d'anar a la **zona d'avançament i entregar una vida al docent i aquesta targeta amb el codi escrit** a la taula:

- Si la resposta és correcta, aconseguireu passar al següent repte
- Si la resposta és incorrecta, haureu de tornar a resoldre'l.

Aneu amb compte amb les vostres respostes! Perquè cada vegada que aneu a la zona d'avançament perdreu una vida, així que penseu bé el vostre codi, si no voleu perdre més vides de les necessàries.

QUANT TEMPS TENIM?

Disposareu d'entre 40 i 60 min, segons el que estableixi el docent per superar els 4 reptes.

QUI GUANYARÀ?

El grup que aconseguixi acabar amb la màxima quantitat de vides i en el menor temps serà el guanyador d'aquest escape room.

SEQÜÈNCIA I CODIS:

En aquesta taula apareix la seqüència de reptes que heu de seguir i a cada columna haureu d'apuntar el codi numèric que hàgiu obtingut. Recordeu, abans de passar al següent repte, heu de passar per la zona d'avançament.

1t. REPTE REFLEXIÓ	2r. REPTE DECISIÓ	3n. REPTE CONEIXEMENT	4r. REPTE CALMA
CODI:	CODI:	CODI:	CODI:

GRUP 4

Com fer l'escape room



Com ja sabeu, l'objectiu d'aquest escape room és salvar vides. Per aconseguir-ho, haureu de resoldre 4 reptes sobre diferents situacions d'emergència. Tots aquests reptes estan relacionats amb 4 actituds bàsiques que totes les persones han d'adquirir per resoldre correctament una situació d'emergència: **Coneixement, Calma, Reflexió i Decisió**.

A cadascun d'aquests reptes, haureu de fer diferents proves, i al final heu d'obtenir un codi numèric de 5 xifres per a cada repte. No us espanteu, els reptes són senzills si hi pareu atenció. A més a més, per fer-ho més divertit, **tindreu 10 vides** amb el número del vostre grup per superar tot l'escape room.

COM AVANCEM?

Començareu en un repte, i per avançar als següents i poder superar l'escape room, haureu de **validar sempre les respostes**. Per fer-ho, una persona del grup haurà d'anar a la **zona d'avançament i entregar una vida al docent i aquesta targeta amb el codi escrit** a la taula:

- Si la resposta és correcta, aconseguireu passar al següent repte
- Si la resposta és incorrecta, haureu de tornar a resoldre'l.

Aneu amb compte amb les vostres respostes! Perquè cada vegada que aneu a la zona d'avançament perdreu una vida, així que penseu bé el vostre codi, si no voleu perdre més vides de les necessàries.

QUANT TEMPS TENIM?

Disposareu d'entre 40 i 60 min, segons el que estableixi el docent per superar els 4 reptes.

QUI GUANYARÀ?

El grup que aconsegueixi acabar amb la màxima quantitat de vides i en el menor temps serà el guanyador d'aquest escape room.

SEQÜÈNCIA I CODIS:

En aquesta taula apareix la seqüència de reptes que heu de seguir i a cada columna haureu d'apuntar el codi numèric que hàgiu obtingut. Recordeu, abans de passar al següent repte, heu de passar per la zona d'avançament.

1r. REPTE DECISIÓ	2n. REPTE CONEIXEMENT	3r. REPTE CALMA	4t. REPTE REFLEXIÓ
CODI:	CODI:	CODI:	CODI:



CALMA

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu d'establir la seqüència correcta d'RCP Bàsica en una persona adulta. Per fer-ho, darrere d'aquest full disposeu d'unes icones que haureu d'ordenar segons considereu quina és la seqüència correcta. Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les icones, només les que considereu necessàries per fer l'RCP. Després que tot el grup hagi establert la seqüència correcta, heu d'anotar l'ordre dins del cercle a sobre del dibuix.

A continuació, una persona del grup haurà d'anar a la zona d'informació on hi haurà les icones penjades, però aquesta vegada cada dibuix tindrà associat un número; la persona encarregada haurà de memoritzar solament els números de les icones que són necessàries per fer l'RCP. Podeu anar a la zona d'informació tantes vegades com calgui, però cada

vegada que aneu a consultar els números de les icones hi ha d'anar una persona diferent. Els números els heu d'anotar a sota de cada dibuix.

Després, quan tingueu tots els **números anotats a les icones** corresponents, haureu de **sumar-los** tots, i la xifra que obtingueu la **multipliqueu** per la quantitat de **compressions** que s'han de fer en l'RCP Bàsica.

El número que hàgiu obtingut d'aquesta multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

REpte 2: CALMA - NIVELL AVANÇAT

GRUP 1



Ordena les icones seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica en adults, escriu l'ordre en el cercle al damunt de la icona, i després, a la zona d'informació, podreu esbrinar quin és el número associat a cadascuna de les icones. Recordeu: empleneu només les icones que siguin necessàries. Després, fes les operacions matemàtiques.



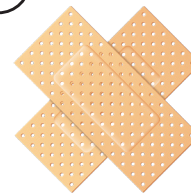
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



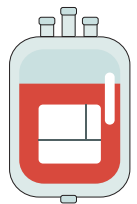
Número:



Número:



Número:



Número:

Suma els números de cada icona seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica:

El número obtingut s'ha de **multiplicar pel nombre de compressions** que cal fer en una RCP:



CALMA

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu d'establir la seqüència correcta d'RCP Bàsica en una persona adulta. Per fer-ho, darrere d'aquest full disposeu d'unes icones que haureu d'ordenar segons considereu quina és la seqüència correcta. Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les icones, només les que considereu necessàries per fer l'RCP. Després que tot el grup hagi establert la seqüència correcta, heu d'anotar l'ordre dins del cercle a sobre del dibuix.

A continuació, una persona del grup haurà d'anar a la zona d'informació on hi haurà les icones penjades, però aquesta vegada cada dibuix tindrà associat un número; la persona encarregada haurà de memoritzar solament els números de les icones que són necessàries per fer l'RCP. Podeu anar a la zona d'informació tantes vegades com calgui, però cada

vegada que aneu a consultar els números de les icones hi ha d'anar una persona diferent. Els números els heu d'anotar a sota de cada dibuix.

Després, quan tingueu tots els **números anotats a les icones** corresponents, haureu de **sumar-los** tots, i la xifra que obtingueu la **multipliqueu** per la quantitat de **compressions** que s'han de fer en l'RCP Bàsica.

El número que hàgiu obtingut d'aquesta multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

REpte 1: CALMA- NIVELL AVANÇAT

GRUP 2



Ordena les icones seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica en adults, escriu l'ordre en el cercle al damunt de la icona, i després, a la zona d'informació, podreu esbrinar quin és el número associat a cadascuna de les icones. Recordeu: empleneu només les icones que siguin necessàries. Després, fes les operacions matemàtiques.



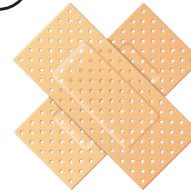
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



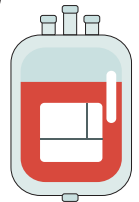
Número:



Número:



Número:



Número:

Suma els números de cada icona seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica:

La xifra obtinguda s'ha de **multiplicar pel número del telèfon d'emergències europeu:**

CALMA

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu d'establir la seqüència correcta d'RCP Bàsica en una persona adulta. Per fer-ho, darrere d'aquest full disposeu d'unes icones que haureu d'ordenar segons considereu quina és la seqüència correcta. Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les icones, només les que considereu necessàries per fer l'RCP. Després que tot el grup hagi establert quina és la seqüència correcta, heu d'anotar l'ordre dins del cercle a sobre del dibuix.

A continuació, una persona del grup haurà d'anar a la zona d'informació on hi haurà les icones penjades, però aquesta vegada cada dibuix tindrà associat un número; la persona encarregada haurà de memoritzar solament els números de les icones que són necessàries per fer l'RCP. Podeu anar a

la zona d'informació tantes vegades com calgui, però cada vegada que aneu a consultar els números de les icones hi ha d'anar una persona diferent. Els números els heu d'anotar a sota de cada dibuix.

Després, quan tingueu tots els **números anotats a les icones** corresponents, haureu de **sumar-los** tots, i la xifra que obtingueu la **multipliqueu** per la quantitat de **compressions** que s'han de fer en l'RCP Bàsica.

El número que hàgiu obtingut d'aquesta multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

REpte 4: CALMA - NIVELL AVANÇAT

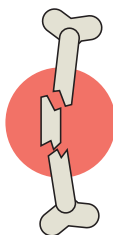
GRUP 3



Ordena les icones seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica en adults, escriu l'ordre en el cercle al damunt de la icona, i després, a la zona d'informació, podreu esbrinar quin és el número associat a cadascuna de les icones. Recordeu: empleneu només les icones que siguin necessàries. Després, fes les operacions matemàtiques.



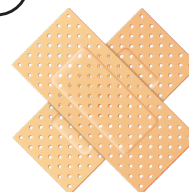
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:

Suma els números de cada icona seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica:

La xifra obtinguda s'ha de **multiplicar pel número de la icona del DEA:**

CALMA

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu d'establir la seqüència correcta d'RCP Bàsica en una persona adulta. Per fer-ho, darrere d'aquest full disposeu d'unes icones que haureu d'ordenar segons considereu quina és la seqüència correcta. Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les icones, només les que considereu necessàries per fer l'RCP. Després que tot el grup hagi establert quina és la seqüència correcta, heu d'anotar l'ordre dins del cercle a sobre del dibuix.

A continuació, una persona del grup haurà d'anar a la zona d'informació on hi haurà les icones penjades, però aquesta vegada cada dibuix tindrà associat un número; la persona encarregada haurà de memoritzar solament els números de les icones que són necessàries per fer l'RCP. Podeu anar a la zona

d'informació tantes vegades com calgui, però cada vegada que aneu a consultar els números de les icones hi ha d'anar una persona diferent. Els números els heu d'anotar a sota de cada dibuix.

Després, quan tingueu tots els **números anotats a les icones** corresponents, haureu de **sumar-los** tots, i la xifra que obtingueu la **multipliqueu** per la quantitat de **compressions** que s'han de fer en l'RCP Bàsica.

El número que hàgiu obtingut d'aquesta multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

REpte 3: CALMA - NIVELL AVANÇAT

GRUP 4



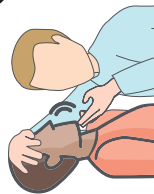
Ordena les icones seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica en adults, escriu l'ordre en el cercle al damunt de la icona, i després, a la zona d'informació, podreu esbrinar quin és el número associat a cadascuna de les icones. Recordeu: empleneu només les icones que siguin necessàries. Després, fes les operacions matemàtiques.



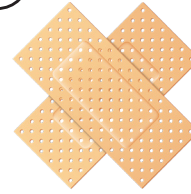
Número:



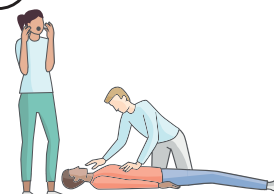
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



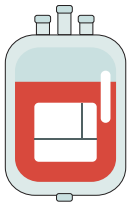
Número:



Número:



Número:



Número:

Suma els números de cada icona seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica:

La xifra obtinguda s'ha de **multiplicar pel número de la icona de l'ambulància**:



CONeixement

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de començar llegint amb atenció la història d'emergència assignada. A continuació, i abans de resoldre la pregunta plantejada, una persona del vostre grup haurà d'anar a la zona d'informació, on trobarà diferents notícies fictícies i haurà d'interpretar quina és similar al vostre cas.

Un cop sigui a la zona d'informació i tingui clares les notícies relacionades amb la vostra història, haurà de fixar-se en els passos que s'hi han seguit per, després, solucionar la situació d'emergència. Cada notícia tindrà un número associat i la persona responsable del grup l'haurà de memoritzar.

Després, haurà de tornar a la zona de desenvolupament i haurà de dir a l'equip els números de les notícies relacionades amb la vostra història, i tot el grup haureu de **multiplicar** aquests **números de les notícies entre ells** (exemple: notícia 12 x notícia 3 x notícia 24 = 864). Si en un sol viatge, la persona encarregada no ha pogut memoritzar tots els números,

una altra persona del grup haurà de tornar a anar a la zona d'informació. Només es podrà fer un màxim de 3 viatges.

A continuació, tot el grup resoldreu la pregunta plantejada "*Com hi hauríem d'actuar?*" i decidir quina de les quatre possibles respostes és la seqüència adequada davant d'aquesta situació.

Finalment, tot l'equip haureu de **multiplicar** el **número de la resposta** que heu triat pel **número obtingut** de la **multiplicació anterior**. Exemple: 13 (núm. de la resposta) x 864 (núm. obtingut de la multiplicació de les notícies).

El número obtingut d'aquesta última multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "*Com fer l'escape room?*". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ALUMNE CONSCIENT AMB ENNUEGAMENT

En el menjador escolar, un grup d'alumnes s'expliquen acudits. Un d'ells, mentre menja, fa una bona riallada, comença a ennuegar-se i li costa respirar. S'aixeca de la cadira, es posa la mà a la gola, respira amb molt d'esforç i fent molt soroll. No pot parlar i la tos és ineficaç. S'ha ennuegat, tot i que de moment està conscient.

Multiplica els números de les notícies relacionades amb aquesta història d'emergència:

El **número obtingut** s'ha de **multiplicar** pel número de la **resposta** a la pregunta plantejada:

PREGUNTA I RESPOSTES

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

- 53. Anima la víctima a estossegar → Vigila'n l'estat → Dona-li copets a l'esquena
- 24. Col·loca a la víctima a terra → Avisa els serveis d'emergència → Comença amb 30 compressions toràciques → Fes 2 respiracions de rescat → Continua amb l'RCP
- 12. Tranquil·litza la víctima → Situa't darrere de la víctima i inclina-li el tòrax → Fes 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich) → Dona-li 5 cops a l'esquena.
- 31. Tranquil·litza la víctima → Situa't darrere de la víctima i inclina-li el tòrax → Dona-li 5 cops a l'esquena → Fes 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich)



CONeixement

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de començar llegint amb atenció la història d'emergència assignada. A continuació, i abans de resoldre la pregunta plantejada, una persona del vostre grup haurà d'anar a la zona d'informació, on trobarà diferents notícies fictícies i haurà d'interpretar quina és similar al vostre cas.

Un cop sigui a la zona d'informació i tingui clares les notícies relacionades amb la vostra història, haurà de fixar-se en els passos que s'hi han seguit per, després, solucionar la situació d'emergència. Cada notícia tindrà un número associat i la persona responsable del grup l'haurà de memoritzar.

Després, haurà de tornar a la zona de desenvolupament i haurà de dir a l'equip els números de les notícies relacionades amb la vostra història, i tot el grup haureu de **multiplicar** aquests **números de les notícies entre ells** (exemple: notícia 12 x notícia 3 x notícia 24 = 864). Si en un sol viatge, la persona encarregada no ha pogut memoritzar tots els números,

una altra persona del grup haurà de tornar a anar a la zona d'informació. Només es podrà fer un màxim de 3 viatges.

A continuació, tot el grup resoldreu la pregunta plantejada "*Com hi hauríem d'actuar?*" i decidir quina de les quatre possibles respostes és la seqüència adequada davant d'aquesta situació.

Finalment, tot l'equip haureu de **multiplicar** el **número de la resposta** que heu triat pel **número obtingut** de la **multiplicació anterior**. Exemple: 13 (núm. de la resposta) x 864 (núm. obtingut de la multiplicació de les notícies).

El número obtingut d'aquesta última multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "*Com fer l'escape room?*". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ADULT INCONSCIENT SENSE ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

Dues alumnes arriben al despatx del professor de matemàtiques per revisar un examen. En obrir la porta, el troben caigut a terra, s'hi acosten i veuen que no respon, està inconscient, però poden comprovar que respira.

Multiplica els números de les notícies relacionades amb aquesta història d'emergència:

El **número obtingut** s'ha de **multiplicar** pel número de la **resposta** a la pregunta plantejada:

PREGUNTA I RESPOSTES

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

42. Assegurar l'escenari → Valorar el nivell de consciència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Iniciar 30 compressions combinant-ho amb 2 respiracions boca a boca → Anar a buscar un DEA → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
17. Ens col·loquem de genolls al costat de la víctima → Col·loquem la persona de cap per amunt i amb les extremitats alineades → Col·loquem els braços → Preparem les cames → Fem el gir movent cap a nosaltres l'espatlla i el genoll més allunyat → Estabilitzem la posició lateral → Assegurem que la via aèria estigui oberta → Comprovem i avaluem periòdicament la respiració → Cada 30 minuts, canviem la víctima de costat.
11. Col·loquem la persona de cap per amunt i amb les extremitats alineades → Ens col·loquem de genolls al costat de la víctima → Preparem les cames → Col·loquem els braços → Fem el gir movent cap a nosaltres el colze i el genoll més proper → Estabilitzem la posició lateral → Assegurem que la via aèria estigui oberta → Comprovem i avaluem periòdicament la respiració → Cada 20 minuts, canviem la víctima de costat.
33. Tranquil·litza la víctima → Situa't darrere de la víctima i inclina-li el tòrax → Dona-li 5 cops a l'esquena → Fes 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich).

CONeixement

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de començar llegint amb atenció la història d'emergència assignada. A continuació, i abans de resoldre la pregunta plantejada, una persona del vostre grup haurà d'anar a la zona d'informació, on trobarà diferents notícies fictícies i haurà d'interpretar quina és similar al vostre cas.

Un cop sigui a la zona d'informació i tingui clares les notícies relacionades amb la vostra història, haurà de fixar-se en els passos que s'hi han seguit per, després, solucionar la situació d'emergència. Cada notícia tindrà un número associat i la persona responsable del grup l'haurà de memoritzar.

Després, haurà de tornar a la zona de desenvolupament i haurà de dir a l'equip els números de les notícies relacionades amb la vostra història, i tot el grup haureu de **multiplicar** aquests **números de les notícies entre ells** (exemple: notícia 12 x notícia 3 x notícia 24 = 864). Si en un sol viatge, la persona encarregada no ha pogut memoritzar tots els números,

una altra persona del grup haurà de tornar a anar a la zona d'informació. Només es podrà fer un màxim de 3 viatges.

A continuació, tot el grup resoldreu la pregunta plantejada "*Com hi hauríem d'actuar?*" i decidir quina de les quatre possibles respostes és la seqüència adequada davant d'aquesta situació.

Finalment, tot l'equip haureu de **multiplicar** el **número de la resposta** que heu triat pel **número obtingut** de la **multiplicació anterior**. Exemple: 13 (núm. de la resposta) x 864 (núm. obtingut de la multiplicació de les notícies).

El número obtingut d'aquesta última multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "*Com fer l'escape room?*". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

Història

ALUMNE INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIO- RESPIRATÒRIA

Sou el parc uns quants amics i amigues jugant. De sobte, una dona crida descontrolada demanant ajuda:

- Ajuda, el meu fill!

Tot el grup hi aneu corrents. El reconeixeu a l'instant, és en Pauet, un alumne de la vostra escola, de 8 anys. Ha caigut del gronxador, és a terra inconscient i no respira. Fa uns quants dies heu rebut un curs de formació sobre RCP, us decidiu a actuar-hi ràpidament.

Multipliqua els números de les notícies relacionades amb aquesta història d'emergència:

El **número obtingut** s'ha de **multiplicar** pel número de la **resposta** a la pregunta plantejada:

PREGUNTA I RESPOSTES

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

14. Assegurar l'escenari → Valorar el grau de consciència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Anar a buscar un DEA → Fer 5 respiracions boca a boca → Iniciar les 30 compressions amb una mà → Continuar-les combinant 30 compressions amb 2 respiracions → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
19. Valorar el grau de consciència → Assegurar l'escenari → Avisar els serveis d'emergència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Fer 5 respiracions boca a boca → Iniciar 30 compressions amb les dues mans → Continuar combinant 30 compressions amb 5 respiracions → Anar a buscar un DEA → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
25. Assegurar l'escenari → Valorar el grau de consciència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Iniciar 30 compressions combinant-ho amb 2 respiracions boca a boca → Anar a buscar un DEA → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
30. Valorar el grau de consciència → Assegurar l'escenari → Iniciar 30 compressions toràciques → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Fer 5 respiracions boca a boca → Combinar 30 compressions i 5 respiracions → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.

CONeixement

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de començar llegint amb atenció la història d'emergència assignada. A continuació, i abans de resoldre la pregunta plantejada, una persona del vostre grup haurà d'anar a la zona d'informació, on trobarà diferents notícies fictícies i haurà d'interpretar quina és similar al vostre cas.

Un cop sigui a la zona d'informació i tingui clares les notícies relacionades amb la vostra història, haurà de fixar-se en els passos que s'hi han seguit per, després, solucionar la situació d'emergència. Cada notícia tindrà un número associat i la persona responsable del grup l'haurà de memoritzar.

Després, haurà de tornar a la zona de desenvolupament i haurà de dir a l'equip els números de les notícies relacionades amb la vostra història, i tot el grup haureu de **multiplicar** aquests **números de les notícies entre ells** (exemple: notícia 12 x notícia 3 x notícia 24 = 864). Si en un sol viatge, la persona encarregada no ha pogut memoritzar tots els números,

una altra persona del grup haurà de tornar a anar a la zona d'informació. Només es podrà fer un màxim de 3 viatges.

A continuació, tot el grup resoldreu la pregunta plantejada "*Com hi hauríem d'actuar?*" i decidir quina de les quatre possibles respostes és la seqüència adequada davant d'aquesta situació.

Finalment, tot l'equip haureu de **multiplicar** el **número de la resposta** que heu triat pel **número obtingut** de la **multiplicació anterior**. Exemple: 13 (núm. de la resposta) x 864 (núm. obtingut de la multiplicació de les notícies).

El número obtingut d'aquesta última multiplicació serà el codi que heu d'anotar a la fitxa "*Com fer l'escape room?*". Per validar el codi numèric de 5 xifres, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ADULT INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIORESPI- RATÒRIA

És l'hora del pati. Un grup d'alumnes surt corrents al pati, però espantats, veuen que el professor de ciències naturals, que fa un moment els ha explicat a classe com es comporten els volcans, cau bruscament a terra. Està inconscient. No respira.

Multipliqua els números de les notícies relacionades amb aquesta història d'emergència:

El **número obtingut** s'ha de **multiplicar** pel número de la **resposta** a la pregunta plantejada:

PREGUNTA I RESPOSTES

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

14. Garantir la seguretat del reanimador i de la víctima → Valorar el grau de consciència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Demanar ajuda cridant perquè algú alerti els serveis d'emergència → Fer 30 compressions i 2 respiracions boca a boca → Continuar fins que arribin els serveis d'emergència.
19. Valorar el grau de consciència → Assegurar l'escenari → Avisar els serveis d'emergència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Fer 5 respiracions boca a boca → Iniciar 30 compressions amb dues mans → Continuar combinant 30 compressions amb 5 respiracions → Anar a buscar un DEA → Continuar amb la RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
22. Assegurar l'escenari → Valorar el grau de consciència → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Anar a buscar un DEA → Iniciar 30 compressions combinant-ho amb 2 respiracions boca a boca → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.
30. Valorar el grau de consciència → Assegurar l'escenari → Iniciar 30 compressions toràciques → Obrir la via aèria i valorar la respiració → Avisar els serveis d'emergència → Fer 5 respiracions boca a boca → Combinar 30 compressions i 5 respiracions → Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència.



DECISIÓ

Com es resol aquest repte?

Per resoldre aquest repte, haureu de resoldre de manera conjunta una història inicial d'emergència a través d'un arbre de decisions, per fer-ho, heu de seguir el camí correcte. En aquest repte, haureu de fer servir tot el coneixement que hàgiu après fins ara i pensar bé cada pas que feu, ja que el més important és actuar amb decisió i amb criteri. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

Un cop tingueu clara la resposta, haureu de **relacionar les xifres del camí que heu pres en l'arbre de decisió**, i així obtindreu el codi numèric de 5 xifres. Aquest codi serà el que heu d'anotar en la fitxa "Com fer l'escape room?", i a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

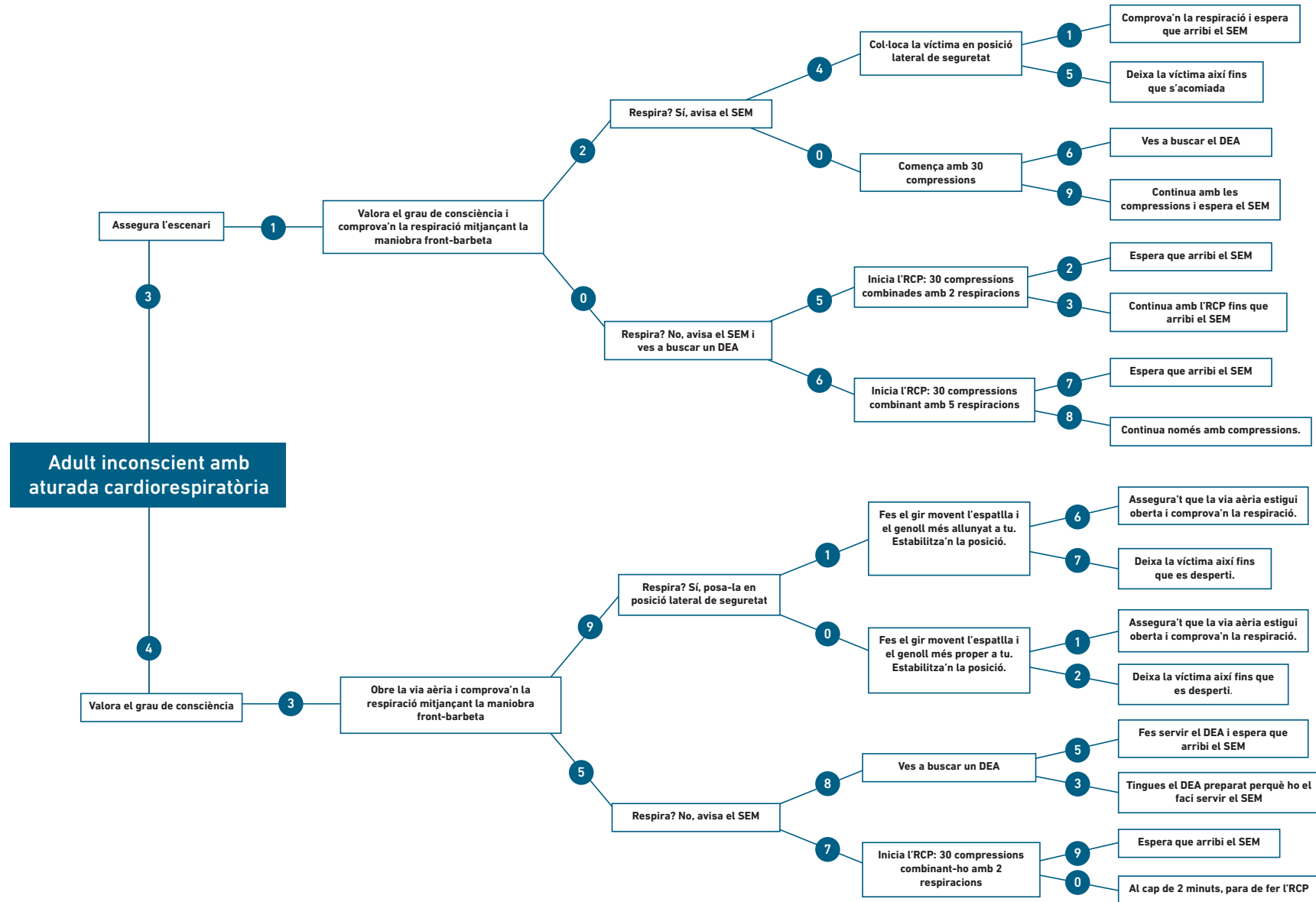
El vostre grup compta amb la situació d'emergència següent...

HISTÒRIA ADULT INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

És l'hora del pati. Un grup d'alumnes surt corrents al pati, però espantats, veuen que el professor de ciències naturals, que fa un moment els ha explicat a classe com es comporten els volcans, cau bruscament a terra. Està inconscient. No respira.

REpte 4: DECISIÓ - NIVELL AVANÇAT

GRUP 1





DECISIÓ

Com es resol aquest repte?

Per resoldre aquest repte, haureu de resoldre de manera conjunta una història inicial d'emergència a través d'un arbre de decisions, per fer-ho, heu de seguir el camí correcte. En aquest repte, haureu de fer servir tot el coneixement que hàgiu après fins ara i pensar bé cada pas que feu, ja que el més important és actuar amb decisió i amb criteri. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

Un cop tingueu clara la resposta, haureu de **relacionar les xifres del camí que heu pres en l'arbre de decisió**, i així obtindreu el codi numèric de 5 xifres. Aquest codi serà el que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?", i a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

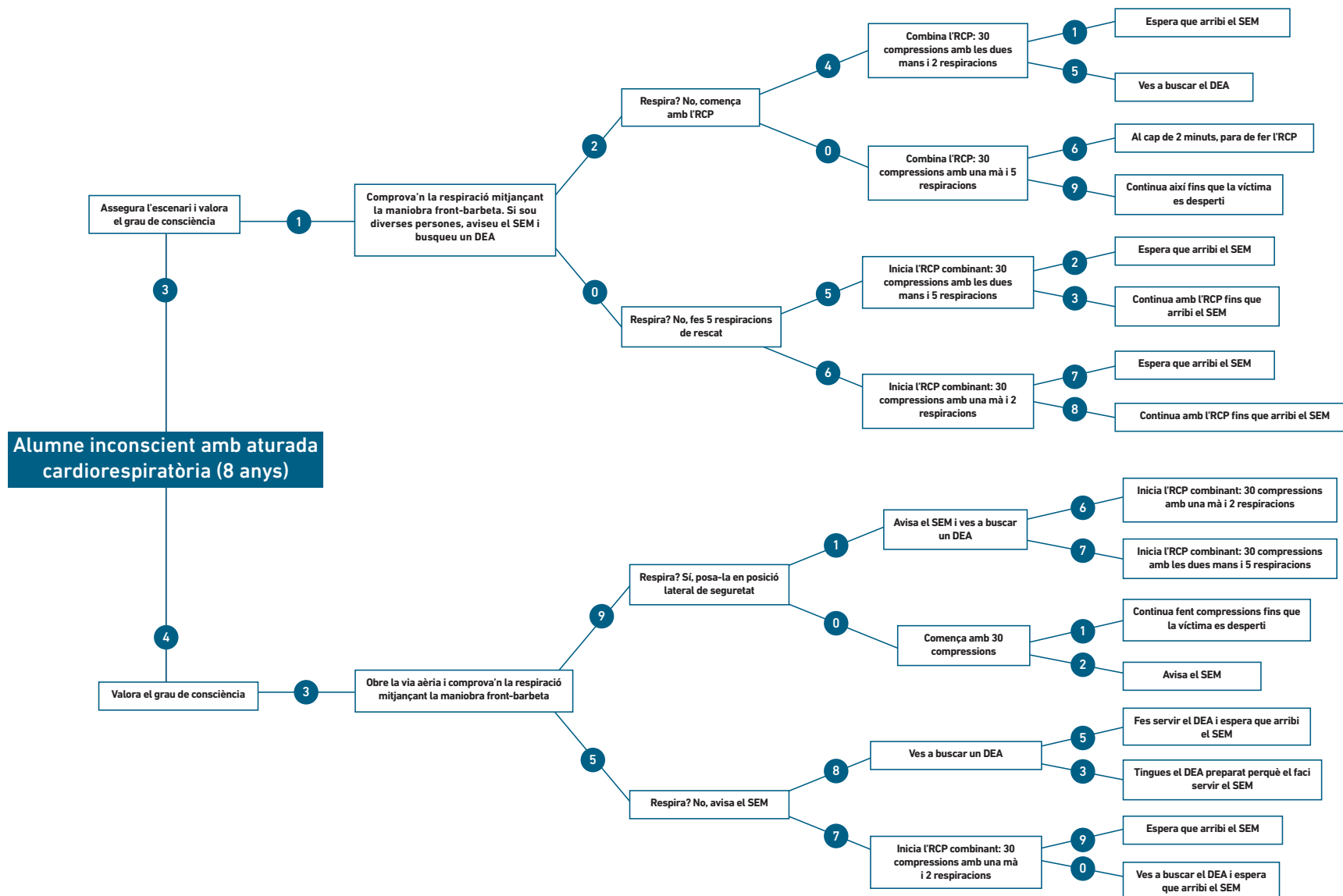
El vostre grup compta amb la situació d'emergència següent...

HISTÒRIA ALUMNE INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

Sou el parc uns quants amics i amigues jugant. De sobte, una dona crida descontrolada demanant ajuda: - Ajuda, el meu fill! Tot el grup hi aneu corrents. El reconeixeu a l'instant, és en Pauet, un alumne de la vostra escola, de 8 anys. Ha caigut del gronxador, és a terra inconscient i no respira. Fa uns quants dies heu rebut un curs de formació sobre RCP, us decidiu a actuar-hi ràpidament.

REpte 3: DECISIÓ - NIVELL AVANÇAT

GRUP 2



DECISIÓ

Com es resol aquest repte?

Per resoldre aquest repte, haureu de resoldre de manera conjunta una història inicial d'emergència a través d'un arbre de decisions, per fer-ho, heu de seguir el camí correcte. En aquest repte, haureu de fer servir tot el coneixement que hàgiu après fins ara i pensar bé cada pas que feu, ja que el més important és actuar amb decisió i amb criteri. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

Un cop tingueu clara la resposta, haureu de **relacionar les xifres del camí que heu pres en l'arbre de decisió**, i així obtindreu el codi numèric de 5 xifres. Aquest codi serà el que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?", i a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

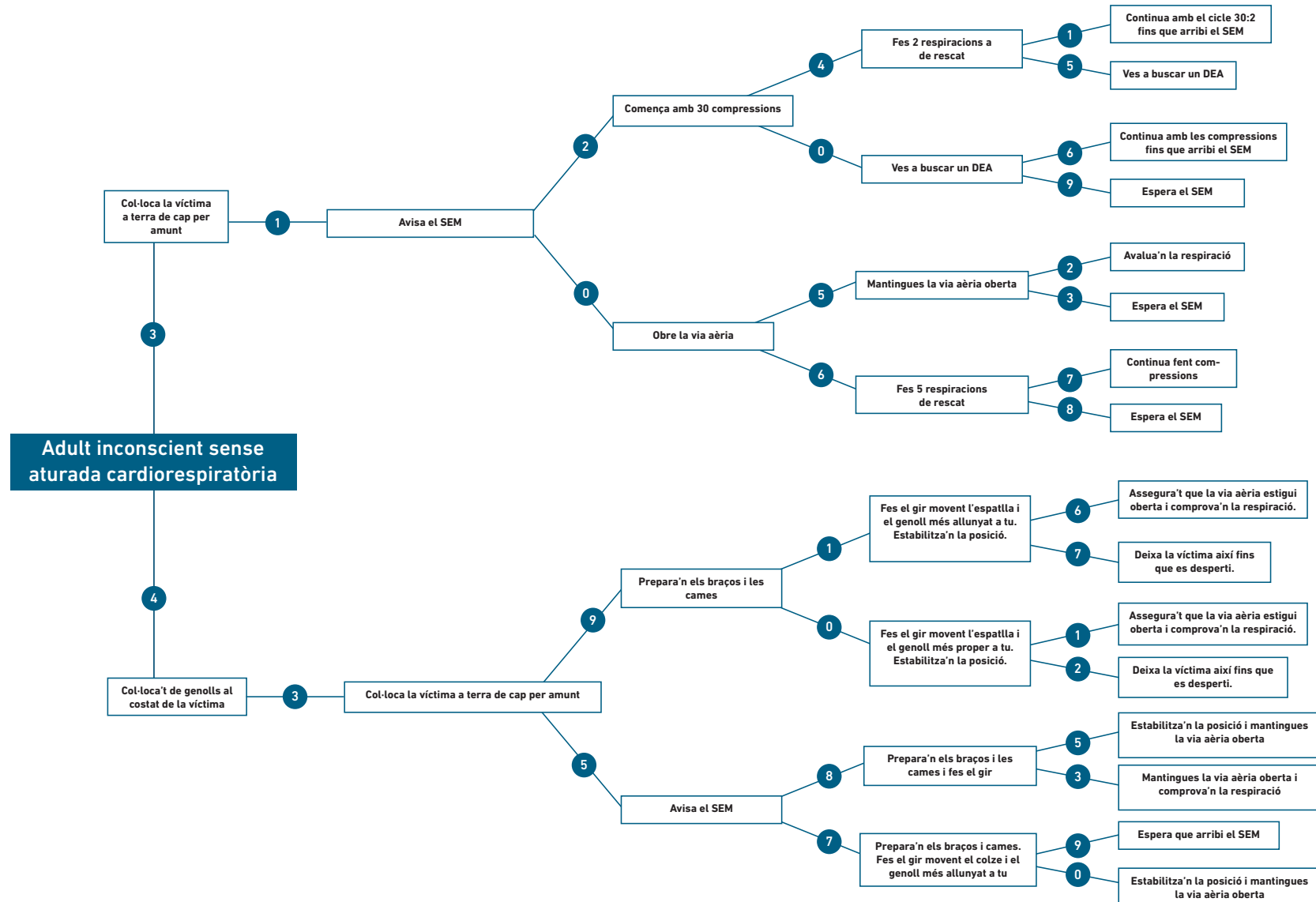
El vostre grup compta amb la situació d'emergència següent...

HISTÒRIA ADULT INCONSCIENT SENSE ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

Dues alumnes arriben al despatx del professor de matemàtiques per revisar un examen. En obrir la porta, el troben caigut a terra, s'hi acosten i veuen que no respon, està inconscient, però poden comprovar que respira.

REpte 2: DECISIÓ - NIVELL AVANÇAT

GRUP 3



DECISIÓ

Com es resol aquest repte?

Per resoldre aquest repte, haureu de resoldre de manera conjunta una història inicial d'emergència a través d'un arbre de decisions, per fer-ho, heu de seguir el camí correcte. En aquest repte, haureu de fer servir tot el coneixement que hàgiu après fins ara i pensar bé cada pas que feu, ja que el més important és actuar amb decisió i amb criteri. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

Un cop tingueu clara la resposta, haureu de **relacionar les xifres del camí que heu pres en l'arbre de decisió**, i així obtindreu el codi numèric de 5 xifres. Aquest codi serà el que heu d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?", i a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

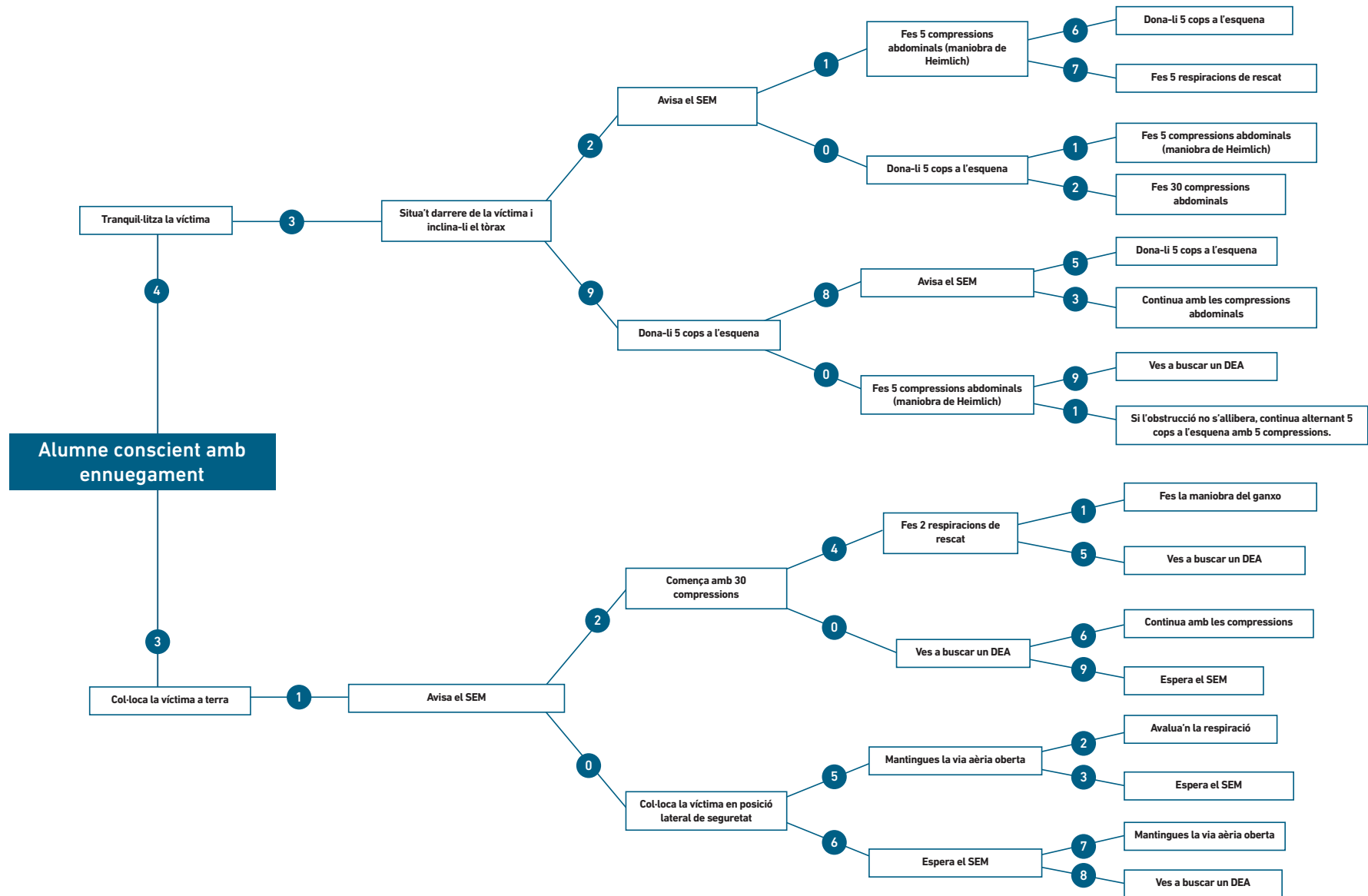
El vostre grup compta amb la situació d'emergència següent...

HISTÒRIA ALUMNE CONSCIENT AMB ENNUEGAMENT

En el menjador escolar, un grup d'alumnes s'expliquen acudits. Un d'ells, mentre menja, fa una bona riallada, comença a ennuegar-se i li costa respirar. S'aixeca de la cadira, es posa la mà a la gola, respira amb molt d'esforç i fent molt soroll. No pot parlar i la tos és ineficaç. S'ha ennuegat, tot i que de moment està conscient.

REpte 1: DECISIÓ - NIVELL AVANÇAT

GRUP 4





REFLEXIÓ

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de reflexionar de manera conjunta sobre la situació d'emergència plantejada. A continuació, tot el grup haureu d'ordenar una sèrie de frases per determinar la solució correcta a la història d'emergència assignada.

Cada **frase té un número associat**, i si les **ordeneu de manera correcta** obtindreu un número de cinc xifres, que serà el codi d'aquest repte.

Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les frases, només les que són necessàries per resoldre la situació. Recordeu que en aquest repte és important reflexionar per ordenar les frases i, d'aquesta manera, poder superar-lo amb èxit. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

El codi numèric de 5 xifres obtingut en unir les frases haureu d'anotar-lo a la fitxa "Com fer l'escape room?", i, a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ADULT INCONSCIENT SENSE ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

Dues alumnes arriben al despatx del professor de matemàtiques per revisar un examen. En obrir la porta, el troben caigut a terra, s'hi acosten i veuen que no respon, està inconscient, però poden comprovar que respira.

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

Preparació dels braços i les cames (4)

Fer 2 respiracions de rescat (9)

Anar a buscar el DEA (0)

El gir (7)

Donar 5 cops a l'esquena (5)

Començar amb 30 compressions toràciques (6)

Col·locar-se de genolls al costat de la víctima i col·locar el cos de la persona de cap per amunt amb les extremitats alineades (3)

Estabilitzar la posició lateral i assegurar la permeabilitat de la via aèria (8)

Fer la maniobra de Heimlich (2)

Comprovar que la via aèria es mantingui oberta i la persona continuï respirant adequadament (1)



REFLEXIÓ

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de reflexionar de manera conjunta sobre la situació d'emergència plantejada. A continuació, tot el grup haureu d'ordenar una sèrie de frases per determinar la solució correcta a la història d'emergència assignada.

Cada **frase té un número associat**, i si les **ordeneu de manera correcta** obtindreu un número de cinc xifres, que serà el codi d'aquest repte.

Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les frases, només les que són necessàries per resoldre la situació. Recordeu que en aquest repte és important reflexionar per ordenar les frases i, d'aquesta manera, poder superar-lo amb èxit. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

El codi numèric de 5 xifres obtingut en unir les frases haureu d'anotar-lo a la fitxa "Com fer l'escape room?", i, a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ALUMNE CONSCIENT AMB ENNUEGAMENT

En el menjador escolar, un grup d'alumnes s'expliquen acudits. Un d'ells, mentre menja, fa una bona riallada, comença a ennuegar-se i li costa respirar. S'aixeca de la cadira, es posa la mà a la gola, respira amb molt d'esforç i fent molt soroll. No pot parlar i la tos és ineficaç. S'ha ennuegat, tot i que de moment està conscient.

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

Donar 5 cops a l'esquena (9)

Anar a buscar el DEA (0)

Assegurar la permeabilitat de la via aèria (5)

Fer 5 compressions abdominals
(maniobra de Heimlich) (3)

Començar amb 30 compressions toràciques (1)

Situar-se darrere de la víctima
i inclinar-li el tòrax (6)

Si hi ha diverses persones, cal avisar
els serveis d'emergència (4)

Realitzar la posició lateral de seguretat (7)

Tranquil·litzar la víctima (2)

Fer 2 respiracions de rescat (8)

REFLEXIÓ

Com es resol aquest repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de reflexionar de manera conjunta sobre la situació d'emergència plantejada. A continuació, tot el grup haureu d'ordenar una sèrie de frases per determinar la solució correcta a la història d'emergència assignada.

Cada **frase té un número associat**, i si les **ordeneu de manera correcta** obtindreu un número de cinc xifres, que serà el codi d'aquest repte.

Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les frases, només les que són necessàries per resoldre la situació. Recordeu que en aquest repte és important reflexionar per ordenar les frases i, d'aquesta manera, poder superar-lo amb èxit. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

El codi numèric de 5 xifres obtingut en unir les frases haureu d'anotar-lo a la fitxa "Com fer l'escape room?", i, a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ADULT INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

És l'hora del pati. Un grup d'alumnes surt corrents al pati, però espantats, veuen que el professor de ciències naturals, que fa un moment els ha explicat a classe com es comporten els volcans, cau bruscament a terra. Està inconscient. No respira.

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

Trucar als serveis d'emergències i no tocar la víctima fins que arribin (0)

Buscar a YouTube un tutorial sobre com fer l'RCP (9)

Posar-la en posició lateral de seguretat (6)

Preparació dels braços i les cames (4)

Assegurar l'escenari (1)

Avisar els serveis d'emergència i anar a buscar un DEA (7)

Fer l'RCP combinant: 30 compressions amb 2 respiracions (8)

Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència (5)

Valorar el grau de consciència i l'obertura de la via aèria per comprovar-ne la respiració (3)

Fer 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich) (2)



REFLEXIÓ

Com podeu arribar al següent repte?

Perquè pugueu resoldre aquest repte, haureu de reflexionar de manera conjunta sobre la situació d'emergència plantejada. A continuació, tot el grup haureu d'ordenar una sèrie de frases per determinar la solució correcta a la història d'emergència assignada.

Cada **frase té un número associat**, i si les **ordeneu de manera correcta** obtindreu un número de cinc xifres, que serà el codi d'aquest repte.

Aneu amb compte, perquè no heu de fer servir totes les frases, només les que són necessàries per resoldre la situació. Recordeu que en aquest repte és important reflexionar per ordenar les frases i, d'aquesta manera, poder superar-lo amb èxit. Si us fa falta, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si us poguéss ajudar a resoldre aquest repte.

El codi numèric de 5 xifres obtingut en unir les frases haureu d'anotar-lo a la fitxa "Com fer l'escape room?", i, a continuació, per validar la resposta, haureu d'anar a la zona d'avançament i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.



Història

ALUMNE INCONSCIENT AMB ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA

Sou el parc uns quants amics i amigues jugant. De sobte, una dona crida descontrolada demanant ajuda:

- Ajuda, el meu fill!

Tot el grup hi aneu corrents. El reconeixeu a l'instant, és en Pauet, un alumne de la vostra escola, de 8 anys. Ha caigut del gronxador, és a terra inconscient i no respira. Fa uns quants dies heu rebut un curs de formació sobre RCP, us decidiu a actuar-hi ràpidament.

En el cas inicial que se us ha plantejat, com hi hauríem d'actuar?

No tocar la víctima fins que arribin els serveis d'emergència. (3)

Fer l'RCP combinant: 30 compressions amb les dues mans i 2 respiracions (1)

Comprovar-ne la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta. Avisar els serveis d'emergència i anar a buscar un DEA (4)

Continuar amb l'RCP fins que arribin els serveis d'emergència (9)

Posar-la en posició lateral de seguretat (7)

Buscar a YouTube un tutorial sobre com fer l'RCP (5)

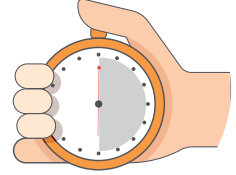
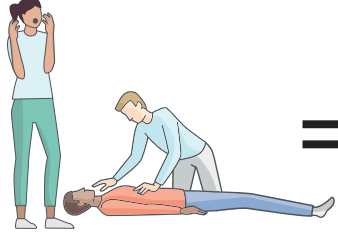
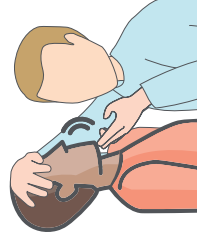
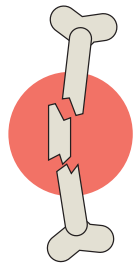
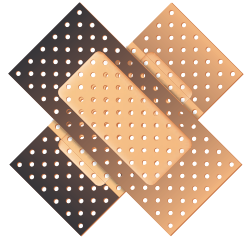
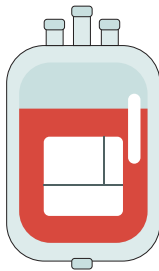
Fer 5 respiracions de rescat (0)

Assegurar l'escenari i valorar el grau de consciència (2)

Fer l'RCP combinant 30 compressions amb una mà i 2 respiracions (6)

Fer 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich) (8)

PISTES REPTA CALMA - NIVELL AVANÇAT

 = 72	 = 96	 = 47	 = 54
 = 50	 = 38	 = 26	 = 68
 = 12	 = 62	 = 64	 = 23

UN JOVE ES CONVERTEIX EN HEROI

Un noi, de 15 anys, es converteix en heroi en una petita localitat a prop de Barcelona en salvar en Joan, un veí del poble, d'un ennuegament.

En Marc, el jove, estava tranquil·lament assegut en un banc quan va presenciar com en Joan, un senyor d'edat avançada, s'estava OFEGANT MENTRE MENJAVA unes ametlles. Ràpidament, hi va anar sense pensar-s'ho ni un segon.

“T'estic molt agraït. No tinc paraules per donar-li les gràcies, a en Marc. He tingut molta sort que fos allà quan em vaig començar a ennuegar i que sabés actuar-hi,” —va dir en Joan.

“A l'institut em van ensenyar que el més important en aquest tipus de situacions és actuar amb la màxima rapidesa possible. No saps mai quan ja pot ser massa tard. En aquest cas, jo tenia clar que havia d'anar-hi corrents i fer que estossegués ben fort —va comentar en Marc ■

SORT QUE NOMÉS VA SER UN ENSURT

Un home de mitjana edat estava tranquil·lament sopant en un restaurant de Barcelona, quan de cop va començar a OFEGAR-SE AMB UN TROS DE CARN. Va tenir sort que, al seu costat, hi havia una noia que va anar a ajudar-lo.

Eren aproximadament les 22.00 h, en Carles, un home de cap a 35 anys, estava sopant tranquil·lament en un restaurant de la plaça de Catalunya. De cop, va notar que no podia respirar, i tot i que intentava parlar, no n'era capaç. Un tros de carn li havia obstruït la via aèria.

Per sort, a la taula del costat, hi havia la Carme, una jove de 20 anys que hi va anar a ajudar-lo.

“En aquests casos, no pots pensar-t'ho ni un segon. Has d'anar-hi a ajudar-lo i donar 5 cops bruscots a l'esquena i, després, fer les 5 compressions. Per sort, jo vaig fer un curs de primers auxilis fa uns quants anys, i he pogut tenir la rapidesa suficient per actuar-hi”. —va dir la Carme.

“M'estava ofegant, ha estat una de les pitjors situacions de la meua vida. Estic molt agraït a la Carme perquè per ben poc i no ho explico.” —apunta en Carles. ■

UN ENTRENADOR PERSONAL MOLT CAPACITAT

Una dona en un carrer de Madrid es trobava en un bar esmorzant amb el seu entrenador personal quan ES VA ENNUEGAR i gairebé perd la vida.

“Estàvem tranquil·lament esmorzant, després d’un matí d’esport, quan de cop i volta vaig sentir que m’estava ofegant. És una sensació horrible, no podia respirar ni parlar” —va dir la Marta.

En aquest moment, en Javier, l’entrenador, va decidir actuar-hi.

“Em recordava d’un curs de primers auxilis que vaig fer fa uns quants anys, i la veritat que gràcies a la maniobra de Heimlich vaig aconseguir que expulsés el tros de menjar i salvar-li la vida a Marta”. ■

EL MÓN DEL FUTBOL RESPIRA ALLEUJAT

Aquest cap de setmana el món del futbol es va paraitzar en presenciar una de les escenes més preocupants possibles.

En Martín, el davanter centre del CD Melilla, va caure INCONSCIENT a terra en ple partit. No obstant això, segons ens informen fonts properes, el jugador NO VA PERDRE LA RESPIRACIÓ en cap moment.

“Va ser un ensurt per a tothom. Estàvem en ple partit quan de cop i volta vam veure com queia a terra. Per sort, vam veure que estava inconscient, però que no havia perdut la respiració, així que el vam situar en la po-

sició lateral de seguretat” —va comentar l'entrenador. L'entrenador immediatament li va col·locar els braços i les cames, i li va girar el cos en la posició lateral de seguretat per estabilitzar-lo. De seguida van arribar els serveis d'emergència sanitària al camp de futbol.

“Gràcies a ell avui puc dir que segueixo viu” —va dir en Martín. ■

UNA ESCOLA BASCA SOBREVIU GRÀCIES A L'ACTUACIÓ D'UN ALUMNE

La María, una professora de 48 anys, cau INCONSCIENT (TOT I QUE AMB RESPIRACIÓ) al pati d'una escola basca.

“Em vaig començar a trobar malament i no vaig poder evitar caure. No recordo res més” —va dir la María.

Per sort, en Carlos, un nen de 13 anys, que en aquell moment era al pati, va atendre immediatament la seva professora. El jove tenia coneixements d'RCP i la seva actuació va ser clau.

“Vaig veure la nostra mestra a terra i vaig anar-hi ràpidament, vaig comprovar-ne la respiració, i en veure que respirava, em vaig posar de genolls al seu costat, la vaig col·locar de cap per amunt amb les extremitats alineades, i vaig preparar adequadament els braços i cames per fer la posició lateral de seguretat.”

En ben pocs minuts van arribar els serveis d'emergència, i la María es va recuperar ràpidament, tant, que va poder tornar a l'escola amb normalitat després de l'ensurt. ■

ENTREVISTEM UNA METGESSA EXPERTA

Avui parlem amb l'Esther, una metgessa especialitzada en la reanimació cardiopulmonar.

“Els experts recomanem que és molt important, després d'estabilitzar amb la posició lateral un ADULT INCONS-

CIENT (SENSE PCR), assegurar la permeabilitat de la via aèria i, finalment, comprovar que la via aèria es mantingui oberta i la persona continuï respirant adequadament. No s'ha d'abandonar la víctima en cap moment fins a l'arribada dels serveis d'emergència i cal vigilar-li contínuament la respiració”. ■

LA FESTA D'UN POBLE DE SÒRIA SOBREVIU A LA SEVA PITJOR TRAGÈDIA

La setmana passada, durant les festes d'un poble de Sòria, va passar un dels successos més alarmants de les últimes setmanes.

En Jorge, un NEN de cinc anys, va caure fulminat a terra. Estava totalment INCONSCIENT I NO RESPIRAVA.

“Em vaig quedar gelada, no sabia què fer... Sort que hi havia en David, sense ell no sé què hauria passat” —va apuntar la Marta, la mare del nen.

Com ens va dir la Marta, en Jorge va tenir sort de tenir a prop en David, un home de mitjana edat que just havia aca-

bat de fer un curs de primers auxilis unes quantes setmanes abans.

“Tal com em van explicar en el curs, el primer de tot és assegurar bé l'escenari, vaig valorar el grau de consciència d'en Jorge, i en veure que estava inconscient i no respirava, vaig cridar perquè la gent truqués al 112. Immediatament vaig començar a fer l'RCP pediàtrica” —explicava en David.

Gràcies a aquesta actuació tan completa, en Jorge es va poder salvar i la seva mare avui pot estar tranquil·la al costat del seu petit. ■

GUADALAJARA SOMRIU

En Ramón, un NEN de Guadalajara d'uns 10 anys, estava jugant tranquil·lament en un parc quan va caure INCONSCIENT A TERRA SENSE RESPIRACIÓ.

Per sort, la seva mare, la Gisela, era professora i havia rebut un curs d'RCP a l'escola, així que va poder actuar amb rapidesa.

“Em vaig espantar, però havia d'actuar amb rapidesa i serenitat” —va dir la Gisela.

De seguida, li va obrir la boca mitjançant la manio-

bra front-barbeta per valorar-ne la respiració i, com mana el protocol, va començar primer amb 5 respiracions de rescat, i després combinant 30 compresions amb 2 respiracions mitjançant el boca a boca.

“La mama em va salvar. És la millor mare del món” —va apuntar en Ramón. ■

UNA ESCOLA DE FUENLABRADA AMB SORT

La Carmen, una NENA de 8 anys, es desmaia al pati de l'escola mentre estava jugant amb els seus amics.

Va tenir sort que en Raúl, el seu professor de matemàtiques, estava vigilant el pati en aquell moment.

“Vaig veure la Carmen com que ia a terra i vaig començar a córrer cap a ella” —va dir en Raúl.

Ràpidament, en veure que la Carmen estava INCONSCIENT i en valorar que NO RESPIRAVA, en Raúl va iniciar l'RCP,

primer va fer 5 respiracions de rescat, i després, va fer les 30 compressions toràciques amb una mà, i combinant-les amb 2 ventilacions. A més, a l'escola hi havia un DEA, així que ràpidament els companys el van portar, i van poder utilitzar-lo.

“La nena estava en bon estat, el seu professor va actuar correctament” —va apuntar un infermer dels serveis d'emergència, que hi va arribar al cap de ben pocs minuts. ■

UN HOME PATEIX UNA ATURADA CARDÍACA EN EL METRO DE MADRID

En Sergio, un HOME de mitjana edat estava en el metro de Madrid quan de cop va caure completament INCONSCIENT I SENSE RESPIRACIÓ.

“Va ser molt impactant. Ho recordaré durant molts dies” —va comentar un passatger.

Per sort, entre els passatgers hi havia una adolescent que el va ajudar a l'instant.

“El primer que vaig fer va ser assegurar la meua pròpia seguretat i la de la víctima. Tot seguit vaig passar a comprovar el grau de consciència d'en Sergio a terra. Encara sort que tot va acabar bé”. ■

UNA DONA PATEIX UNA ATURADA CARDÍACA EN UN GIMNÀS

La Martina, una DONA d'avançada edat, pateix una aturada cardíaca en un gimnàs de Barcelona. La senyora estava fent exercici amb el seu marit quan va caure a terra INCONSCIENT I SENSE RESPIRACIÓ.

“Em vaig quedar atònit. No sabia què fer, estava molt espantat” —va comentar en Carlos, el marit.

Sort que el monitor del gimnàs sabia fer l'RCP:

“Era qüestió de vida o mort, havia d'actuar amb rapidesa. Els companys van avisar els serveis d'emergència i jo immediatament vaig començar amb l'RCP. Sort que el gimnàs compta amb DEA i me'l van portar ràpidament per fer la desfibril·lació. Després de l'anàlisi del DEA, vaig continuar amb l'RCP fins que van arribar els serveis d'emergència” —va dir l'Adrián, el monitor. ■

LES ALTES TEMPERATURES ENS COMENCEN A PREOCUPAR

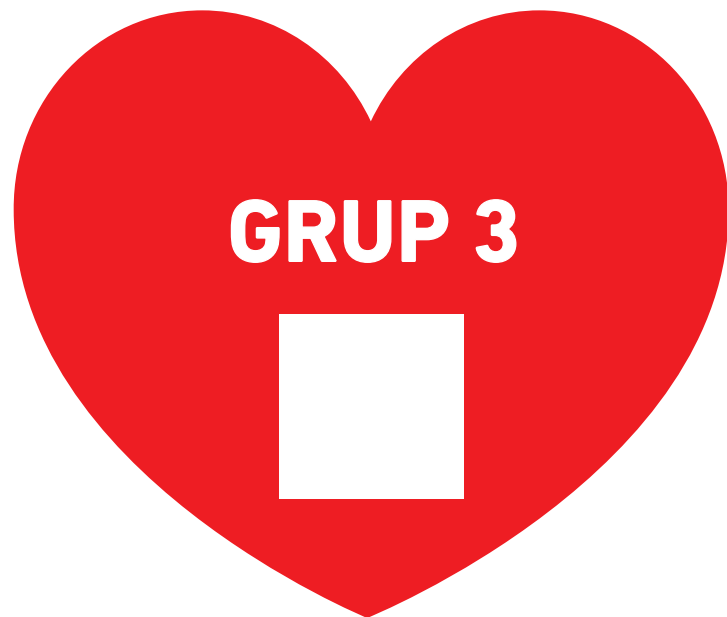
Aaquestasetmana, en un platja de Gran Canària, un HOME va patir un INFART a causa de les altes temperatures.

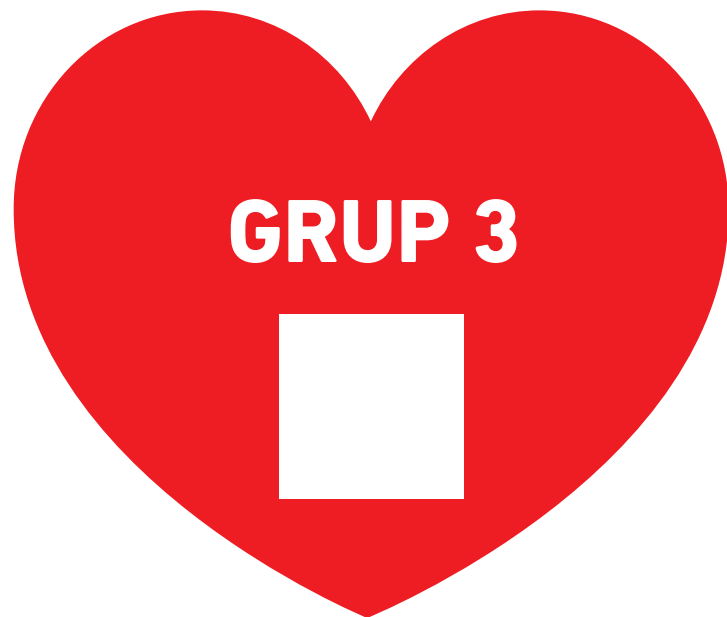
“Em vaig començar a trobar malament i vaig notar que m'estava fallant el cos” —va dir en Juan, l'afectat.

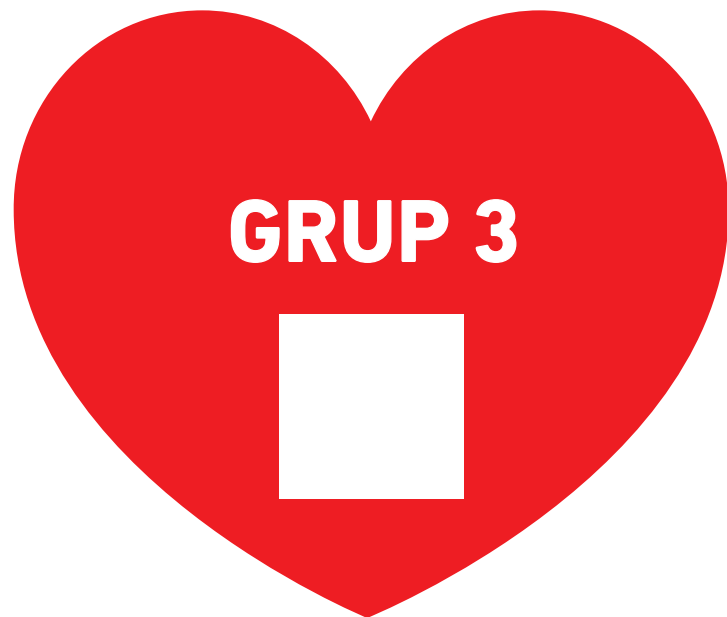
En Víctor, un venedor ambulat que passava per allà, va veure com en Juan queia a terra. No ho va dubtar, es va vestir d'heroi i va actuar a l'instant.

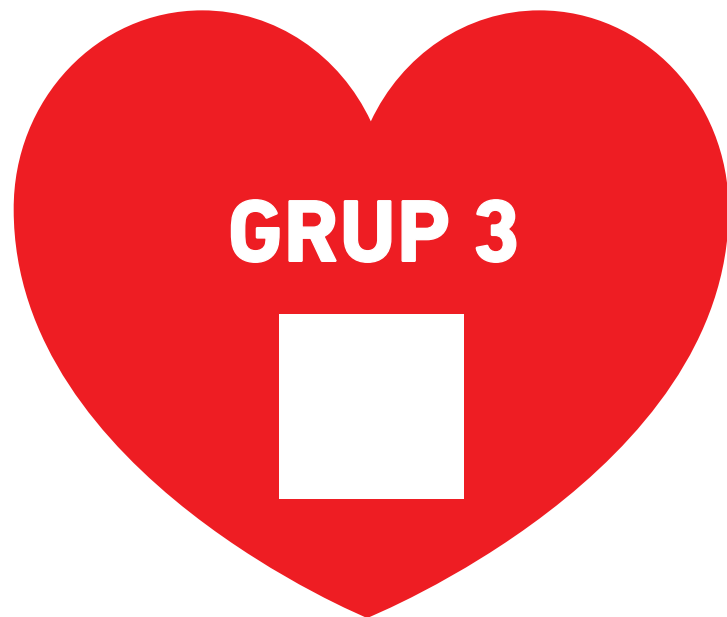
“Sabia què havia de fer, la meva mare sempre m'ho explicava quan era petit. Sort que tot va sortir bé” —va apuntar el venedor.

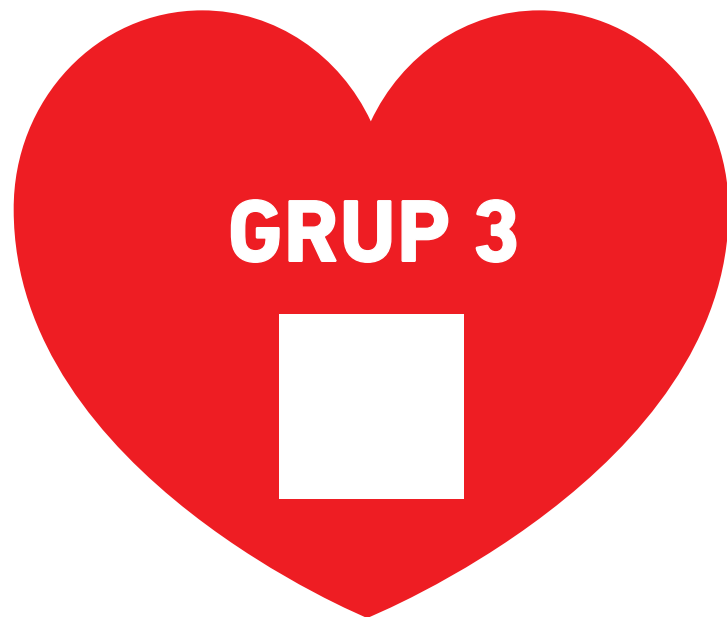
Va començar a fer les 30 compressions toràciques i les 2 respiracions boca a boca, fins que van arribar els serveis d'emergència, a qui uns vianants van avisar. ■

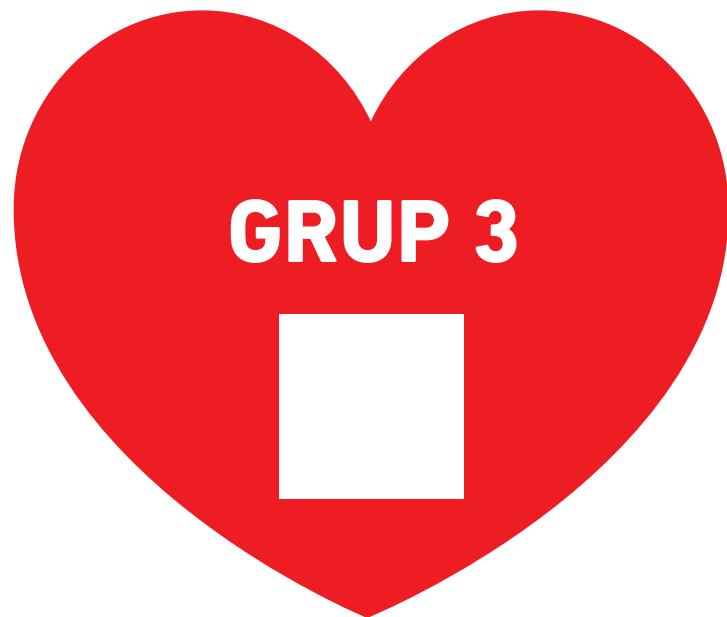


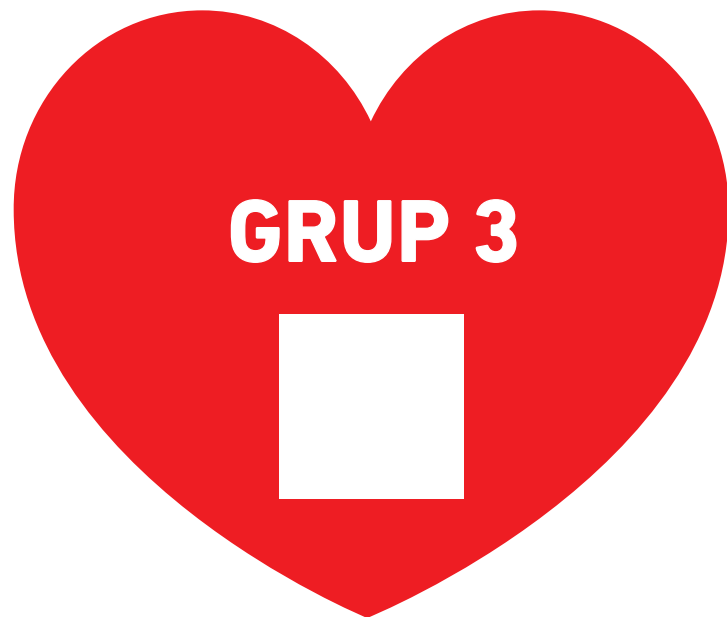


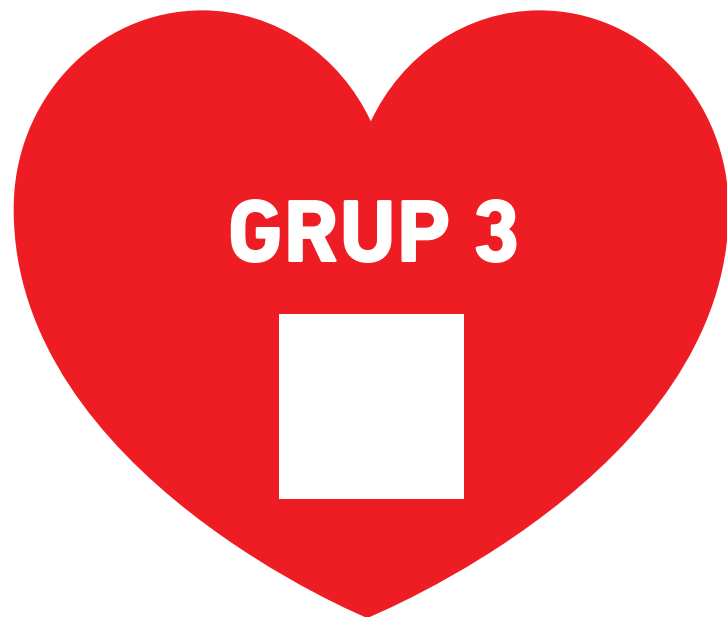


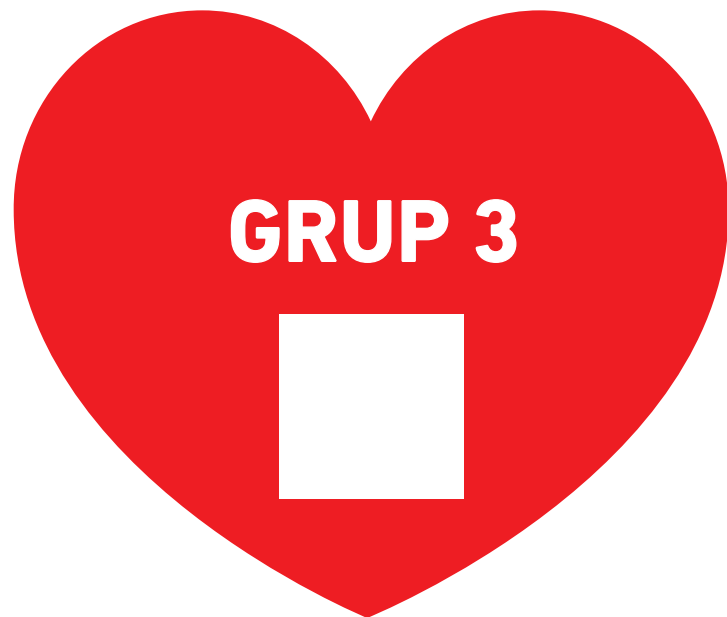


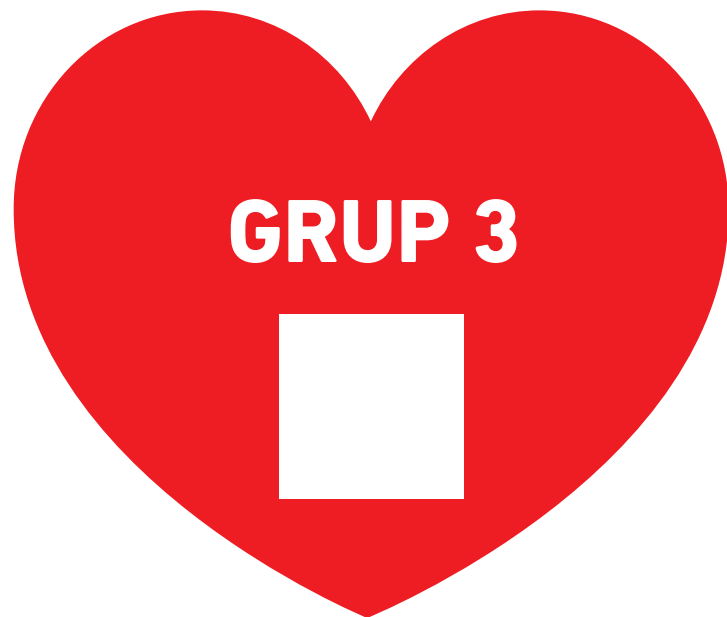












Hola, Grup 1!

Heu demostrat que sou
capaços de salvar una vida.

L'enhora bona!

Hola, Grup 2!

Heu demostrat que sou
capaços de salvar una vida.

L'enhora bona!

Hola, Grup 3!

Heu demostrat que sou
capaços de salvar una vida.

L'enhora bona!

Hola, Grup 4!

Heu demostrat que sou
capaços de salvar una vida.

L'enhora bona!

QUANTES COSES N'HEM APRÈS, DE L'RCP?

Per comprovar si realment has après tot el que cal saber sobre l'RCP hem dissenyat aquest qüestionari final. Encercla la resposta que consideris correcta a cada pregunta.

1. Quina és una de les principals causes de mort a Europa?
 - a. Els accidents de trànsit.
 - b. Els ennuegaments.
 - c. Les intoxicacions.
 - d. L'aturada cardiorespiratòria.
2. Quines són les baules de la cadena de supervivència?
 - a. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica i suport vital avançat.
 - b. Suport vital bàsic, desfibril·lació elèctrica, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - c. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - d. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç.
3. Què és el primer que s'ha de fer per saber si realment la víctima està tenint una aturada?
 - a. Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
 - b. Valorar el grau de consciència (veure si la persona respon) i comprovar-ne la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta.
 - c. Sortir corrents a buscar ajuda d'algú que en sàpiga més que tu.
 - d. Comprovar que no sagna.
4. Per comprovar la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta, cal fer servir la tècnica "MES". Què signifiquen aquestes sigles?
 - a. **M**irar el moviment del pit de la víctima – **E**scoltar si hi ha sorolls respiratoris – **S**entir sobre la nostra galta si hi ha moviment d'aire.
 - b. **M**irar si la víctima respira – **E**studiar la seva boca – **S**upervisar el moviment del pit.
 - c. **M**oure el cos de la víctima – **E**studiar el moviment del pit – **S**acsejar el cos de la víctima.
 - d. No significa res.
5. Si una víctima està inconscient i, després de comprovar-ne la respiració, veiem que no respira amb normalitat, caldrà:
 - a. Iniciar compressions toràciques i respiracions de rescat.
 - b. Iniciar respiracions mitjançant boca-boca, però mai compressions toràciques.
 - c. No cal tocar la víctima, només trucar als serveis d'emergència.
 - d. Col·locar-la en posició lateral de seguretat.
6. De les afirmacions següents sobre les compressions toràciques, assenyalen la correcta:
 - a. Les compressions toràciques s'han de fer col·locant-se de genolls al costat de la víctima i col·locant les mans entrelaçades al centre del pit.
 - b. Cal fer tandes de 30 compressions mantenint els braços rectes i pressionant de manera vertical.
 - c. S'ha de comprimir cap a 5-6 cm amb una freqüència de 100-120 vegades per minut (gairebé 2 compressions per segon comptant de pressa mentalment).
 - d. Totes les afirmacions anteriors són correctes.
7. Un cop es fan les compressions en una persona que està en una aturada, caldria fer respiracions boca a boca. Quin seria el cicle adequat?
 - a. Cada 10 compressions cal fer 1 respiració.
 - b. Cada 30 compressions cal fer 2 respiracions.
 - c. No cal fer respiracions boca a boca.
 - d. Cada 30 compressions cal fer 5 respiracions.
8. Què és un DEA (desfibril·lador extern automàtic)?
 - a. És un aparell automàtic capaç d'emetre un corrent elèctric per tornar a fer funcionar el cor aturat d'una persona.
 - b. És un sintonitzador de ràdio per consultar el metge des de casa.
 - c. És un ordinador personal que recepta medicines.
 - d. És un desembussador electrònic.

9. Quin és el número del Servei d'Emergències Sanitàries?

- b. 112 per a tot Europa.
- b. 061, es fa servir en algunes comunitats autònomes espanyoles.
- c. L'a i la b són correctes.
- d. No hi ha cap número especial.

10. Què és l'RCP transtelefònica?

- a. El/la metge/essa del servei d'emergència fa l'RCP via telefònica.
- b. El/la metge/essa o infermer/a del servei d'emergències sanitàries dona indicacions de com fer l'RCP via telefònica.
- c. El/la tècnic/a t'indica com transportar la víctima a l'hospital més proper.
- d. El telèfon fa l'RCP.

11. Respecte de la posició lateral de seguretat, assenyalala la resposta correcta:

- a. Es fa quan una persona està inconscient (no respon), però després de comprovar la respiració, la víctima respira.
- b. Cal situar a la víctima de cap per amunt i col·locar-se de genolls al seu costat. Cal col·locar els braços i les cames de manera adequada, per, després, moure el cos cap a nosaltres i col·locar-lo de manera correcta en posició lateral.
- c. Cal avaluar periòdicament la respiració de la víctima, comprovant que la via aèria es manté oberta, i cada 30 min s'ha de canviar de posició.
- d. Totes les respostes són correctes.

12. Davant d'una obstrucció de la via aèria lleu, en la qual la persona pot parlar i estossegar, tot i que respira amb dificultat, cal...

- a. Donar copets a l'esquena per ajudar a expulsar el menjar ennuegat.
- b. Animar a estossegar, tranquil·litant la víctima i posant-la dempeus per ajudar-la a fer que la tos sigui més eficaç.
- c. Com que és una obstrucció parcial de la via aèria, prendre uns glopets d'aigua millora l'eficàcia de la tos.
- d. Són correctes l'a i la c.

13. Davant d'un ennuegament, en el qual la persona està conscient però ja no pot parlar ni estossegar, s'ha de...

- a. Trucar al 112 o 061 i fer l'RCP.
- b. Tranquil·litzar la víctima, situar-se al seu darrere, subjectant amb una mà el seu pit i inclinant-li el tòrax cap endavant per afavorir l'expulsió de l'objecte. I trucar al 112 o 061.
- c. Donar 5 cops a l'esquena amb el taló d'una mà entre els omòplats, i seguidament fer 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich), envoltant amb tots dos braços la part superior de l'abdomen, amb una mà formem un puny i el col·loquem damunt del melic, i amb l'altra mà subjectant el puny estirem cap a dins i amunt. Si l'ennuegament no es resol, repetir l'actuació.
- d. Són correctes la b i la c.

14. Davant d'un ennuegament en el qual la persona està inconscient i no respira, cal...

- a. Col·locar la víctima a terra, trucar al 112 o 061 i començar amb l'RCP alternant compressions i respiracions (cicle 30:2).
- b. Trucar al 112 o al 061.
- c. Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
- d. Fer la maniobra de Heimlich.

15. Què cal fer per poder prevenir una aturada en el futur?

- a. Fer una dieta variada, pobra en greixos, sucres i sal. No fumar, no beure alcohol, ni consumir drogues.
- b. Fer activitat física regular i fugir del sedentarisme (caminar cada dia una hora).
- c. Anar a les revisions habituals del metge.
- d. Totes les anteriors són correctes.

QUANTES COSES N'HEM APRÈS, DE L'RCP?

Et proposem que facis aquest qüestionari final amb el teu alumnat per comprovar si realment han après tot el que està relacionat amb l'aturada cardiorespiratòria i l'RCP. Per fer-ho, pots imprimir el qüestionari de la fitxa de l'alumnat i repartir-lo entre els teus estudiants, i posteriorment corregir les respostes amb aquesta fitxa per al docent. Cada professor/a pot establir si aquest qüestionari es fa com una activitat a classe o com a tasca per a casa.

De la mateixa manera, pots dissenyar tu mateix un qüestionari més interactiu utilitzant altres aplicacions com per exemple Kahoot o Plickers.

1. Quina és una de les principals causes de mort a Europa?
 - a. Els accidents de trànsit.
 - b. Els ennuegaments.
 - c. Les intoxicacions.
 - d. L'aturada cardiorespiratòria.
2. Quines són les baules de la cadena de supervivència?
 - a. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica i suport vital avançat.
 - b. Suport vital bàsic, desfibril·lació elèctrica, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - c. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - d. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç.
3. Què és el primer que s'ha de fer per saber si realment la víctima està tenint una aturada?
 - a. Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
 - b. Valorar el grau de consciència (veure si la persona respon) i comprovar-ne la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta.
 - c. Sortir corrents a buscar ajuda d'algú que en sàpiga més que tu.
 - d. Comprovar que no sagna.
4. Per comprovar la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta, cal fer servir la tècnica "MES". Què signifiquen aquestes sigles?
 - a. Mirar el moviment del pit de la víctima – Escoltar si hi ha sorolls respiratoris – Sentir sobre la nostra galta si hi ha moviment d'aire.
 - b. Mirar si la víctima respira – Estudiar la seva boca – Supervisar el moviment del pit.
- c. Moure el cos de la víctima – Estudiar el moviment del pit – Sacsejar el cos de la víctima.
- d. No significa res.
5. Si una víctima està inconscient i, després de comprovar-ne la respiració, veiem que no respira amb normalitat, caldrà:
 - a. Iniciar compressions toràciques i respiracions de rescat.
 - b. Iniciar respiracions mitjançant boca-boca, però mai compressions toràciques.
 - c. No cal tocar la víctima, només trucar als serveis d'emergència.
 - d. Col·locar-la en posició lateral de seguretat.
6. De les afirmacions següents sobre les compressions toràciques, assenyalan la correcta:
 - a. Les compressions toràciques s'han de fer col·locant-se de genolls al costat de la víctima i col·locant les mans entrelaçades al centre del pit.
 - b. Cal fer tandes de 30 compressions mantenint els braços rectes i pressionant de manera vertical.
 - c. S'ha de comprimir cap a 5-6 cm amb una freqüència de 100-120 vegades per minut (gairebé 2 compressions per segon comptant de pressa mentalment).
 - d. Totes les afirmacions anteriors són correctes.
7. Un cop es fan les compressions en una persona que està en una aturada, caldria fer respiracions boca a boca. Quin seria el cicle adequat?
 - a. Cada 10 compressions cal fer 1 respiració.
 - b. Cada 30 compressions cal fer 2 respiracions.
 - c. No cal fer respiracions boca a boca.
 - d. Cada 30 compressions cal fer 5 respiracions.

- 8. Què és un DEA (desfibril·lador extern automàtic)?**
- És un aparell automàtic capaç d'emetre un corrent elèctric per tornar a fer funcionar el cor aturat d'una persona.
 - És un sintonitzador de ràdio per consultar el metge des de casa.
 - És un ordinador personal que recepta medicines.
 - És un desembussador electrònic.
- 9. Quin és el número del Servei d'Emergències Sanitàries?**
- 112 per a tot Europa.
 - 061, es fa servir en algunes comunitats autònomes espanyoles.
 - L'a i la b són correctes.
 - No hi ha cap número especial.
- 10. Què és l'RCP transtelefònica?**
- El/la metge/essa del servei d'emergència fa l'RCP via telefònica.
 - El/la metge/essa o infermer/a del servei d'emergències sanitàries dona indicacions de com fer l'RCP via telefònica.
 - El/la tècnic/a t'indica com transportar la víctima a l'hospital més proper.
 - El telèfon fa l'RCP.
- 11. Respecte de la posició lateral de seguretat, assenyalala la resposta correcta:**
- Es fa quan una persona està inconscient (no respon), però després de comprovar la respiració, la víctima respira.
 - Cal situar a la víctima de cap per amunt i col·locar-se de genolls al seu costat. Cal col·locar els braços i les cames de manera adequada, per, després, moure el cos cap a nosaltres i col·locar-lo de manera correcta en posició lateral.
 - Cal avaluar periòdicament la respiració de la víctima, comprovant que la via aèria es manté oberta, i cada 30 min s'ha de canviar de posició.
 - Totes les respostes són correctes.
- 12. Davant d'una obstrucció de la via aèria lleu, en la qual la persona pot parlar i estossegar, tot i que respira amb dificultat, cal...**
- Donar copets a l'esquena per ajudar a expulsar el menjar ennuegat.
 - Animar a estossegar, tranquil·litant la víctima i posant-la dempeus per ajudar-la a fer que la tos sigui més eficaç.
 - Com que és una obstrucció parcial de la via aèria, prendre uns glopets d'aigua millora l'eficàcia de la tos.
 - Són correctes l'a i la c.
- 13. Davant d'un ennuegament, en el qual la persona està conscient però ja no pot parlar ni estossegar, s'ha de...**
- Trucar al 112 o 061 i fer l'RCP.
 - Tranquil·litzar la víctima, situar-se al seu darrere, subjectant amb una mà el seu pit i inclinant-li el tòrax cap endavant per afavorir l'expulsió de l'objecte. I trucar al 112 o 061.
 - Donar 5 cops a l'esquena amb el taló d'una mà entre els omòplats, i seguidament fer 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich), envoltant amb tots dos braços la part superior de l'abdomen, amb una mà formem un puny i el col·loquem damunt del melic, i amb l'altra mà subjectant el puny estirem cap a dins i amunt. Si l'ennuegament no es resol, repetir l'actuació.
 - Són correctes la b i la c.
- 14. Davant d'un ennuegament en el qual la persona està inconscient i no respira, cal...**
- Col·locar la víctima a terra, trucar al 112 o 061 i començar amb l'RCP alternant compressions i respiracions (cicle 30:2).
 - Trucar al 112 o al 061.
 - Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
 - Fer la maniobra de Heimlich.
- 15. Què cal fer per poder prevenir una aturada en el futur?**
- Fer una dieta variada, pobra en greixos, sucres i sal. No fumar, no beure alcohol, ni consumir drogues.
 - Fer activitat física regular i fugir del sedentarisme (caminar cada dia una hora).
 - Anar a les revisions habituals del metge.
 - Totes les anteriors són correctes.

Solucions: 1-d, 2-c, 3-b, 4-a, 5-a, 6-d, 7-b, 8-a, 9-c, 10-b, 11-d, 12-b, 13-d, 14-a, 15-d.