

RCR à mains seules*

Trois étapes faciles à suivre.



Composez le 9-1-1 et demandez un DEA.

Ne tardez pas – AGISSEZ!

Si vous êtes seul, composez le 9-1-1 sur votre cellulaire et utilisez ce dernier en mode mains libres.



Appuyez vite et fort au milieu du thorax.

Effectuez les compressions au rythme de la chanson *Stayin' Alive* ou d'environ 100 à 120 par minute.

Continuez jusqu'à ce qu'une personne prenne le relais ou que la victime commence à réagir.



Utilisez le DEA dès que vous l'obtenez.

Les DEA sont sécuritaires et faciles à utiliser. Mettez l'appareil en marche et suivez les instructions vocales.

Si vous voyez quelqu'un perdre subitement conscience ou une personne inconsciente, vous pourriez lui sauver la vie en utilisant votre téléphone et vos mains.

N'hésitez pas! Vous ne pouvez pas lui faire mal, mais seulement l'aider.

couretavc.ca/rcr



Coeur+AVC^{MC}

*À mains seules est une marque de service de l'American Heart Association, Inc. utilisée sous licence.

^{MC} L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Coeur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.