

RCR à mains seules* pour le public

en 4 étapes faciles, en temps de pandémie à la COVID-19



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.

Dites-le si vous soupçonnez la COVID-19.



Prévenez la contamination en déposant un linge, une serviette ou un vêtement sur la bouche et le nez de la victime.

Ceci aidera à prévenir toute propagation du virus par l'air contaminé ou la salive.



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.

Après une tentative de RCR à mains seules

Lavez ou jetez le linge, la serviette ou le vêtement qui a été utilisé pour couvrir le visage de la victime. Lavez bien vos mains avec de l'eau et du savon. Un gel à base d'alcool est une autre solution.

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

* L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

