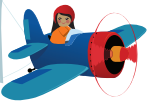


Jeunes Cœurs rythmés^{MC}

Apprendre la RCR à mains seules

Journée mondiale pour réanimer un cœur



La RCR, ou réanimation cardiorespiratoire, est une manœuvre d'urgence exécutée lorsque le cœur d'une personne arrête de battre. Tout le monde peut l'apprendre! Exerce-toi à réciter les étapes de la RCR à mains seules, après une heure, sans les consulter, rédige ces étapes dans l'espace ci-dessous. Continue jusqu'à ce que tu sois en mesure de te les rappeler sans aide.



RCR à mains seules

<p>Composez le 9-1-1 et demandez un DEA.</p>	<p>Prévenez la contamination en déposant un linge, une serviette ou un vêtement sur la bouche et le nez de la victime.</p>	<p>Appuyez vite et fort au milieu du thorax.</p>	<p>Utilisez le DEA dès que vous l'obtenez.</p>
--	--	--	--

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2020 | ^{MC} 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.

Tu en es capable! Utilise ce que tu as appris jusqu'à maintenant et remplis les instructions ci-dessous pour chacune des quatre étapes :

1.	2.	3.	4.

Si tu vois quelqu'un perdre soudainement conscience ou une personne inconsciente, tu peux lui sauver la vie avec ton téléphone, tes mains et ta vivacité d'esprit. N'hésite pas! Tu ne peux que l'aider.