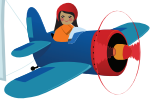


# Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>

## Enseigner la RCR à mains seules

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. Savoir pratiquer la RCR à mains seules pour être prêt à aider en cas d'urgence, c'est déjà la moitié de gagné; l'autre partie, c'est de t'assurer que tes amis et les membres de ta famille connaissent aussi les étapes pour qu'ils soient prêts à intervenir eux aussi.

Journée mondiale pour réanimer un cœur



Voici comment dire «cœur» en quelques langues autochtones:

Mikmaq: kamlamunik

Michif: keur

Cri: miteh

Apprendre la RCR à mains seules :

## RCR à mains seules



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



Appuyez vite et fort au milieu du thorax.



Utilisez le DEA dès que possible.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2020 | <sup>MC</sup> 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 es prêt!** Utilise ce que tu as appris jusqu'à maintenant pour enseigner à tes amis et aux membres de ta famille les étapes de la RCR à mains seules. Note ce que tu as enseigné ci-dessous :

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Merci de transmettre tes précieuses connaissances!

[jeunescoeursrythmes.ca/jcr-a-la-maison/](https://jeunescoeursrythmes.ca/jcr-a-la-maison/)  
#JCRàlamaison | #WorldRestartAHeart

