

La société **sauve** des vies



16 OCTOBRE

EUROPEAN RESTART A HEART DAY

Conscientiser d'avantage à l'arrêt cardiaque

<http://restartaheart.be/fr/restartaheart/>

#restartaheart



1. APPELEZ

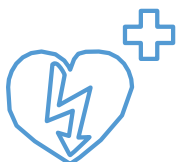
Assurez-vous qu'il est possible d'approcher en sécurité

- Vérifiez si la victime réagit. Pas de réaction composer le 112
- Inclinez la tête vers l'arrière, soulevez le menton et vérifiez la respiration
- Si la respiration est absente ou anormale, la réanimation est nécessaire
- Répondez au 112 et suivez leurs instructions
- S'il y a quelqu'un pour aider, demandez-lui d'appeler le 112 et allez chercher unDEA si possible



2. MASSEZ

- Placez vos mains au centre du thorax
- Comprimez le thorax au rythme de "Stayin' alive"
- Si vous avez appris à le faire, effectuez 2 insufflations entre chaque série de 30 compressions, sinon effectuez les compressions du thorax en continu
- Appuyez fort. Pas d'inquiétude : vous ne pouvez pas faire de mal



3. CHOQUEZ

- Si un DEA est disponible activer-le immédiatement et suivez ses instructions



4. SOURIEZ

- Quand les services d'urgence arrivent, continuez jusqu'à ce que l'on vous demande d'arrêter
- Souriez ! Vos mains peuvent relancer un coeur et sauver une vie
- Faire quelque chose est TOUJOURS mieux que de ne rien faire
- Félicitations !



Une initiative de
**EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL**
www.erc.edu

<http://restartaheart.be/fr/restartaheart/>

#restartaheart

WWW.BRC.BE

