

vos MAINS *peuvent*
sauver LA VIE *d'un être cher*



16 OCTOBRE 2014
EUROPEAN RESTART A HEART DAY

*Vers plus de vigilance face
à l'arrêt cardiaque*

WWW.RESTARTAHEART.EU
WWW.RESTARTAHEART.BE

#restartaheart



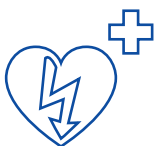
1 APPELEZ

- Assurez-vous qu'il est possible d'intervenir en sécurité.
- Vérifiez si la victime réagit.
- Appelez « A l'aide ! ».
- Inclinez la tête de la victime vers l'arrière, tirez son menton vers le haut et vérifiez la respiration.
- Appelez le 112 et indiquez votre nom, que vous êtes en présence d'une victime qui ne respire pas, qu'une réanimation (RCP) est en cours et l'endroit où cela se passe.
- Si quelqu'un intervient pour vous aider, demandez-lui d'aller chercher un Défibrillateur Externe Automatique (DEA).



2 MASSEZ

- Posez le talon de votre main au centre du thorax.
- Posez l'autre main sur la première en croisant les doigts.
- Comprimez la poitrine 30x au rythme de "Stayin' Alive" (minimum 100/min) jusqu'à ce qu'un DEA ou les services de secours arrivent à vos côtés.
- Si vous avez appris à le faire, réalisez 2 insufflations entre 2 séries de 30 compressions thoraciques. Dans le cas contraire, réalisez les compressions thoraciques en continu.
- Massez fort! Ne vous inquiétez pas, vous ne pouvez pas faire de mal à la victime!
- Si un autre secouriste est présent, relayez-vous toutes les 2 minutes pour réaliser les compressions thoraciques.



3 CHOQUEZ

- Si vous disposez d'un DEA, allumez-le immédiatement et suivez ses instructions.



4 SOURIEZ

- Quand les services d'urgence sont sur place, continuez votre intervention jusqu'à ce qu'ils vous demandent d'arrêter.
- Ensuite vous pouvez vous détendre... soyez fier de ce que vous avez fait de vos propres mains : vous avez sauvé une vie!
- Faire quelque chose est toujours mieux que de ne rien faire!
- Félicitations!
- Passer le mot et faites savoir à vos amis et votre famille qu'ils sont aussi capables de sauver des vies.