

# Je peux sauver une VIE

1 personne sur 20 sera témoin d'un arrêt cardiaque dans sa vie

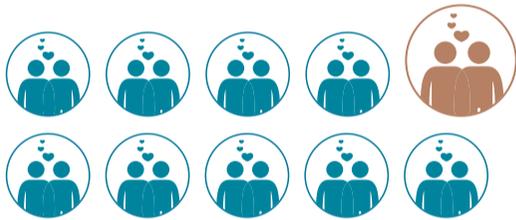


50 % des arrêts cardiaques ont lieu en présence d'un témoin

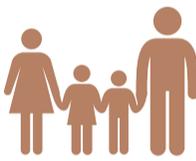


70 % des arrêts cardiaques se produisent à domicile

1 couple sur 10 sera confronté à un arrêt cardiaque



1 famille sur 5 sera concernée par un arrêt cardiaque



Passé 10 minutes, peu de personnes survivent

Pour favoriser les chances de survie, vous devez procéder à une RCP de qualité dans les premières minutes qui suivent l'arrêt cardiaque.



Cela nécessite de la pratique



Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez en mesure de faire une RCP de très bonne qualité



Exercez-vous régulièrement pour ne pas oublier la méthode

Sauriez-vous réagir si tout à coup une personne avait un arrêt cardiaque ?

## Je peux sauver une vie

### 1 Demandez de l'aide

Si la personne ne réagit pas, appelez un numéro d'urgence et suivez les instructions



1

Identifiez la situation d'urgence

Essayez d'obtenir une réaction

2



3

Réalisez des compressions

Appuyez fort et vite 30 fois



### 4 Effectuez des ventilations

2 insufflations jusqu'à ce que la poitrine se soulève

4



5

Ne vous arrêtez pas

Continuez la RCP jusqu'à l'arrivée des secours

