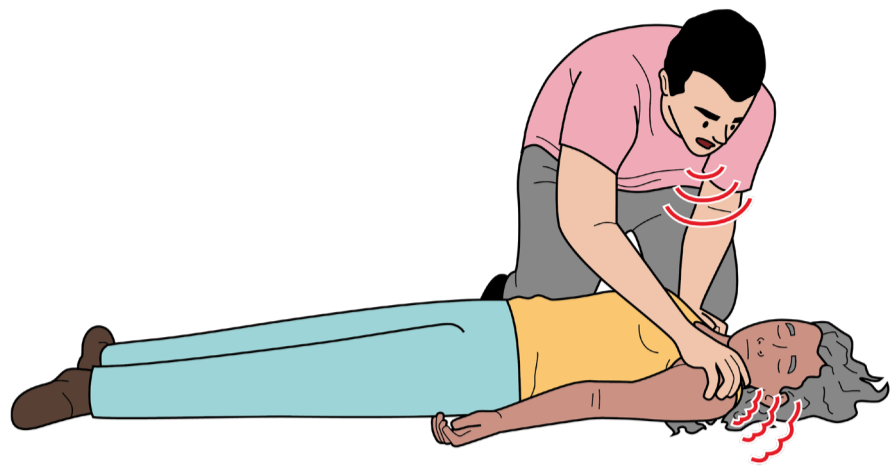


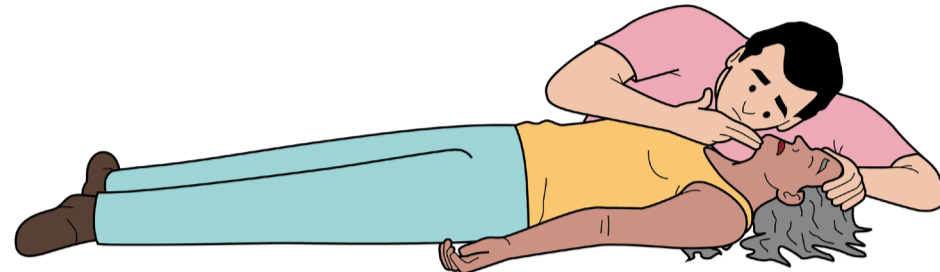
Une personne s'effondre ?

Réanimation cardiopulmonaire, à partir d'environ 12 ans.



1 Vérifiez si elle réagit.

Secouez délicatement ses épaules et appelez-la.



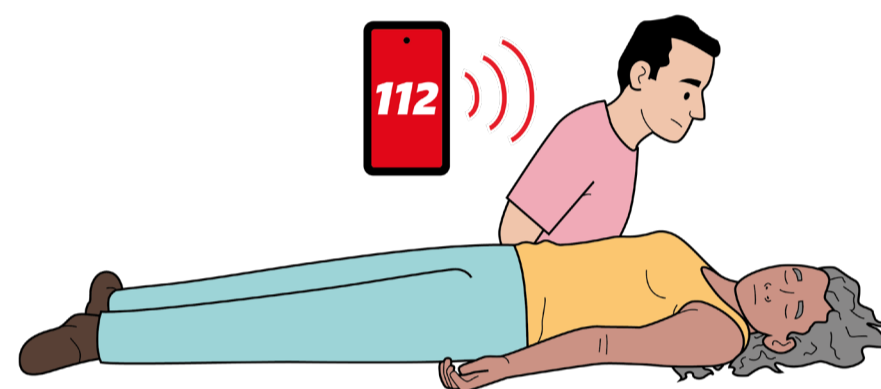
2 Vérifiez si elle respire.

Penchez délicatement sa tête en arrière, écoutez sa respiration pendant max 10 sec.



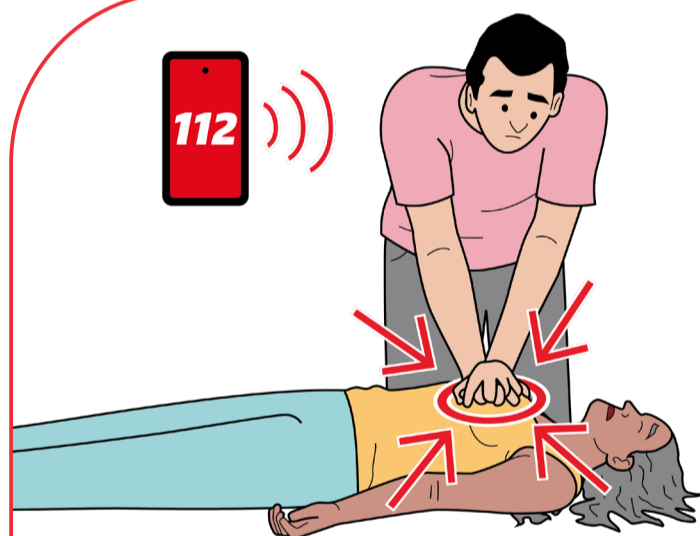
3 Sa respiration est normale ?

Placez-la sur le côté, appelez le 112, surveillez sa respiration et attendez les secours.



4 Sa respiration est anormale ou inexistante ?

Appelez le 112 et gardez le téléphone en mains libres.



5 Comprimez 30x

Appuyez vite et fort au centre du thorax.



6 Insufflez 2x

Soufflez doucement jusqu'au soulèvement du thorax.



7 Défibrillez.

Si disponible, allumez le défibrillateur et suivez les instructions vocales.

8 Alternez les 30 compressions et les 2 insufflations jusqu'à l'arrivée des secours.

- Pour un bébé ou un enfant de moins de 12 ans, adaptez votre force en conséquence.
- Si vous ne pouvez pas insuffler, faites des compressions continues.



Ceci est un rappel simplifié des étapes.
Pour une formation complète, consultez formations.croix-rouge.be

CROIX-ROUGE
de Belgique

