

Ottawa



**Les femmes sont  
à risque pour une  
CRISE CARDIAQUE !**

**Apprenez les signes...  
Apprenez la RCR**



### Les symptômes d'une crise cardiaque chez les femmes

- ♥ Une vague douleur ou serrement dans la poitrine
- ♥ Sensation de lourdeur, de compression, et de serrement, sensation de brûlure ou douleur pouvant commencer dans la poitrine et s'étendre à la mâchoire et aux épaules
- ♥ Douleur qui s'étend vers un bras ou les deux bras
- ♥ Essoufflement
- ♥ Pâleur ou mauvaise coloration de la peau
- ♥ Faiblesse ou étourdissement
- ♥ Nausée ou impression d'avoir une indigestion
- ♥ Anxiété ou peur

**Si vous ressentez un ou plusieurs de ces signes, dites-le à quelqu'un immédiatement ou appelez le 9-1-1**

### Apprenez le RCR - C'est facile

- ♥ Appelez le 9-1-1
- ♥ Commencez la RCR
- ♥ Défibrillation rapide
- ♥ Les soins spécialisés (se donnent par les ambulanciers paramédicaux)
- ♥ Réadaptation rapide

*Renforcez la chaîne  
de survie !*



**Pour plus d'information, appelez la  
Ligne d'info-santé publique de la Ville  
d'Ottawa au 724-4179**

### Plus de 35,000 Canadiennes meurent de maladies cardiovasculaires chaque année

Apprenez à diminuer les risques :

- ♥ Vivez sans fumée
- ♥ Soyez active
- ♥ Consommez des aliments à faible teneur en gras
- ♥ Prenez le temps pour vous

#### Intervention : ne pas oublier

- ♥ Les 2 premières heures sont les plus importantes
- ♥ Intervenez de façon positive
- ♥ Insistez pour donner de l'aide
- ♥ Si les symptômes durent 2 minutes ou plus, faites asseoir la personne, rassurez-la et faites venir une ambulance
- ♥ Rassurez la personne
- ♥ Appelez le 9-1-1

PSHLTC20011102G.cdr

**Apprenez la RCR.  
Composez le 724-4179**

