

Guide de référence de la RCR

Réduisez le risque

- ♥ Faites de l'activité physique tous les jours
- ♥ Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement
- ♥ Vivez sans fumée
- ♥ Apprenez à gérer le stress
- ♥ Maintenez un poids santé

Étapes de la RCR :



Appelez le 9-1-1



Renversez la tête, soulevez le menton, vérifiez la respiration

Donnez deux insufflations



Placez vos mains au centre de la poitrine

Appuyez fortement jusqu'à 2 pouces sur la poitrine 30 fois

Continuez avec 2 insufflations et 30 compressions jusqu'à ce que de l'aide arrive



Guide de référence de la CRC/français 10/06

Disponible en amharique, arabe, cambodgien, chinois, somali, espagnol et vietnamien.