

# RCR pour un adulte

# 1

Vérifiez l'état de la personne et les points ABC (voies respiratoires, respiration et circulation).

Si la personne ne réagit pas ou ne respire pas normalement, appelez les SMU/9-1-1. Si vous avez accès à un DEA, allez le chercher ou demandez à quelqu'un de vous l'apporter.



# 2

Placez les deux mains au milieu de la poitrine de la personne.

Faites 30 compressions thoraciques en poussant fort et à un rythme régulier.



# 3

Ouvrez les voies respiratoires de la personne en renversant sa tête vers l'arrière et en soulevant son menton.

Placez votre barrière de protection sur la bouche et le nez de la personne.

Donnez 2 insufflations.



# 4

Répétez la série de 30 compressions thoraciques et de 2 insufflations.

Poursuivez la RCR jusqu'à ce qu'un DEA vous soit fourni ou que des intervenants professionnels prennent la relève.



Les informations figurant sur cette affiche ne remplacent pas une formation en secourisme et RCR.

Communiquez avec nous pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge offert dans votre région et n'oubliez pas de télécharger gratuitement notre application de secourisme pour appareil mobile.

[myrc.redcross.ca/fr](http://myrc.redcross.ca/fr) | 1 877 356-3226 | [croixrouge.ca/apps](http://croixrouge.ca/apps)

