

# RCR pour un adulte ou un enfant

## 1

- S'assurer que les lieux ne présentent aucun danger. S'il est sécuritaire de le faire, vérifier l'état de la personne et les points ABC (Airway, Breathing, Circulation) : voies respiratoires, respiration et circulation.
- Appeler les SMU/9-1-1 et rapporter un DEA ou demander à quelqu'un d'autre de le faire.



## 2

- Placer le talon d'une de vos mains au milieu de la poitrine. Placer l'autre main par dessus.
- Donner 30 compressions. Pousser fort, pousser vite.



## 3

- Ouvrir les voies respiratoires en inclinant la tête vers l'arrière et en soulevant le menton. Pincer les narines pour boucher le nez et donner deux insufflations, d'une seconde chacune.
- Répéter le cycle de 30 compressions et de deux insufflations.
- Poursuivre la RCR jusqu'à ce qu'un DEA vous soit fourni ou que du personnel de soins plus avancé prenne la relève.



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

Pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge dans votre région, scanner le code QR ou :

[croixrouge.ca/secourisme](http://croixrouge.ca/secourisme) | 1.877.356.3226



**CROIX-ROUGE  
CANADIENNE**