


# HELP

Save Lives

COMMENT  
RÉAGIR  
CORRECTEMENT

## En cas d'urgence cardio-circulatoire, chaque minute compte!

- 1** **Contrôle la situation**
- 2** **Parle à la personne** et secoue-la légèrement.
- 3** **Vérifie la respiration**
- 4** **Cherche de l'aide**  
Demande à d'autres personnes d'appeler l'ambulance, de chercher le défibrillateur (DAE) le plus proche et de l'apporter. Ce symbole te signale un DAE:  

- 5** **Si tu n'as pas d'aide, compose immédiatement le numéro d'urgence 144**
- 6** **Commence le massage cardiaque**
- 7** **Fais le bouche-à-bouche** si tu t'en sens capable.
- 8** **Mets le défibrillateur (DAE) en marche et suis les instructions**



**C'est en forgeant qu'on devient forgeron:**  
il est important de s'entraîner et de s'exercer régulièrement.  
Pour cela, utilise le MiniAnne et les informations que tu trouveras sur [helpsavelives.ch](https://helpsavelives.ch) ou scanne le code QR.



Fondation Suisse  
de Cardiologie

*Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale*