

Hands-Only CPR

Three steps you can handle



**Phone 9-1-1 and
shout for an AED.**



**Push hard and fast in the
centre of the chest.**



**Use an AED
if available.**

If you see someone suddenly collapse or if they're unresponsive, you can save their life using your phone, your hands and your wits.

Don't hesitate – you can't hurt, you can only help.

heartandstroke.ca/cpr

™The heart and / icon on its own and the heart and / icon followed by another icon or words are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.

 **Heart&Stroke™**

RCR à mains seules

Trois étapes faciles à suivre



Composez le 9-1-1 et demandez un DEA.



Appuyez vite et fort au milieu du thorax.



Utilisez le DEA dès que vous l'obtenez.

Si vous voyez quelqu'un perdre subitement conscience ou une personne inconsciente, vous pourriez lui sauver la vie en utilisant votre téléphone et vos mains.

N'hésitez pas. Vous ne pouvez pas lui faire mal. Vous ne pouvez que l'aider.

coeuretavc.ca/rcr

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**.

 **Cœur+AVC**^{MC}