

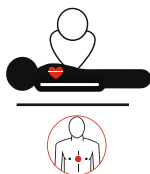
Défibrillateurs à Valbirse

Les gestes qui sauvent une vie



1. Appelez les urgences (144 ou 112)

Ne raccrochez pas afin que les secours restent en contact avec vous (mettez le téléphone sur haut-parleur)



2. Massage cardiaque

Allongez la personne inconsciente sur le dos, si possible sur un plan dur et agenouillez-vous à côté d'elle. Placez la paume d'une de vos mains au milieu du thorax puis placez votre seconde paume de main sur la première et étirez les doigts des deux mains vers le haut. Débutez le massage cardiaque en comprimant le thorax de la victime de 5 à 6 centimètres de profondeur tout en maintenant les bras tendus et à une fréquence de 100 - 120 compressions par minute.



3. Demandez à une tierce personne d'aller chercher un défibrillateur (voir la carte au verso)

Pendant ce temps et/ou jusqu'à l'arrivée des secours continuez le massage cardiaque.



4. Défibrillation

Une fois le défibrillateur amené, ouvrez et enclenchez-le, il vous permettra de faire une réanimation guidée avec toutes les instructions vocales nécessaires.



5. En attendant les secours

Continuez à suivre les instructions du défibrillateur et le massage cardiaque en passant le relais si possible à d'autres personnes, pour optimiser un massage efficace.

Numéros d'urgence :

144 - ambulance

117 - police

118 - feu

143 - main tendue

145 - centre suisse d'information
toxicologique : Tox info Suisse

1414 - Rega CH

112 - urgences CH et Europe