

This quick-reference instruction guide is not intended to replace First-Aid, CPR, or medical training.



1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

1. Call, or have someone call, 9-1-1
2. Lay person on their back and check airway
3. If they are not breathing, open airway, begin CPR
4. Give 30 chest compressions
5. Give 2 rescue breaths
6. Repeat cycles until medical assistance arrives

POCKET CPR

Ce guide de référence rapide n'a pas été conçu afin de remplacer une formation spécialisée en secourisme ou en RCR, ni une formation médicale.



1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR

1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR

1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR

1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR

1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR

1. Appelez le 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de le faire.
2. Étendez la personne sur le dos et vérifiez les voies respiratoires.
3. Si la personne ne respire pas, dégagez les voies respiratoires et commencez la RCR.
4. Effectuez 30 compressions thoraciques.
5. Effectuez 2 insufflations de sauvetage.
6. Répétez jusqu'à l'arrivée du personnel d'urgence.

Guide de poche : RCR