

# Réanimation cardio-pulmonaire au temps du COVID-19

Pour porter secours à une personne victime d'un arrêt cardiaque, il faut réaliser **les 4 gestes** suivants de manière rapide et ordonnée :

## 1. Identification précoce de la situation d'arrêt cardiaque

Approchez-vous de la victime seulement si cela ne présente aucun risque pour vous. Agenouillez-vous à côté de la victime et vérifiez qu'elle est consciente, en lui appelant : « Bonjour, ça va ? M'entendez-vous ? » Si nécessaire, secouez gentiment ses épaules, évitez de toucher la figure ou la nuque.

Chez une victime inconsciente, il faut déterminer si elle respire normalement.

Afin de minimiser le risque de transmission, il est conseillé de ne pas ouvrir les voies respiratoires et de ne pas placer le visage à côté de la bouche et du nez de la victime. Si aucun signe de respiration n'est perçu pendant 10 secondes, il s'agit d'un arrêt cardio-respiratoire.



## 2. Essentiel d'alerter le 112

Si d'autres personnes sont présentes, leur demander d'aider.

Appelez le 112 : identifiez-vous, expliquez où vous êtes, qu'il y a une personne inconsciente qui ne respire pas et que vous allez commencer la réanimation cardio-respiratoire. Ne raccrochez pas, activez le haut-parleur et attendez les instructions.



## 3. Commencez la réanimation cardio-respiratoire (RCP)

Il est recommandé de placer un chiffon sur la bouche et le nez de la victime pour éviter la propagation du virus pendant les compressions thoraciques. Effectuez des compressions jusqu'à l'arrivée des secours médicaux ou qu'un

défibrillateur semi-automatique (DESA) arrive sur place ou la réanimation de la victime.

## Compressions thoraciques

- Posez vos mains l'une sur l'autre au milieu de la poitrine de la victime.

- Gardez vos bras bien tendus, perpendiculairement au corps de la victime.

- Comprimez le sternum en l'enfonçant de 4-5 cm, à une fréquence de **100 par minute**, (120 maximum), et après chaque compression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale.



## 4. Si vous avez accès à un défibrillateur semi-automatique

Mettez l'appareil en marche, connectez les câbles et placez les électrodes en suivant les dessins : un au niveau de la clavicule droite, l'autre sous l'aisselle gauche. Suivez les recommandations du défibrillateur jusqu'à l'arrivée des secours médicaux :

- S'il indique qu'il est en train de réaliser une analyse du rythme cardiaque, il faut arrêter la RCP jusqu'à ce que l'appareil demande de reprendre les manœuvres.

- Si un choc doit être administré, il faut arrêter la RCP, s'éloigner de la victime, s'assurer que personne ne touche la victime et appuyer sur le bouton « choc » ; les manœuvres de RCP doivent être reprises sans délai.

5. Si la respiration redevient normale, mettez la personne sur le côté, en position latérale de sécurité, la jambe située au-dessus à angle droit sur la jambe de dessus.

6. Après avoir effectué la RCP, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon ou les désinfecter avec une solution hydroalcoolique. Vous devez contacter les autorités sanitaires pour évaluer s'il y a eu un contact étroit avec une personne malade du Covid-19.