

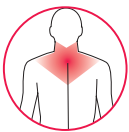
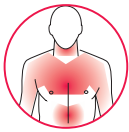


## CONNAÎTRE LES SYMPTÔMES APPELER LE 144

### Adopter le bon comportement en cas d'urgence

Les infarctus du myocarde, les attaques cérébrales et les arrêts cardio-circulatoires sont les urgences les plus fréquentes en Suisse – plus de 50 000 cas par année.

Le programme de sauvetage HELP de la Fondation Suisse de Cardiologie vise à ce que la population suisse reconnaisse les symptômes d'une urgence cardiaque et cérébrale, compose immédiatement le **numéro d'urgence 144** et sauve des vies.



#### Symptômes d'infarctus du myocarde

- violente sensation d'oppression et douleur constrictive (serrement) au milieu de la poitrine, durant au moins 15 minutes, irradiant souvent dans les bras (surtout le gauche) et les épaules, le cou, le maxillaire inférieur et la partie supérieure de l'abdomen
- nausée, sensation de faiblesse, sueurs, évt. peau froide et blafarde
- sensation d'angoisse, difficultés à respirer

#### Symptômes d'attaque cérébrale

- soudain affaiblissement, paralysie ou troubles sensitifs, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)
- cécité brutale (souvent d'un seul œil) ou vision double
- troubles de la parole ou difficultés de compréhension
- vertiges violents et incapacité à marcher
- maux de tête soudains, intenses et inhabituels

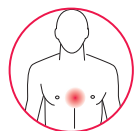
#### Comportement approprié en cas d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale – chaque minute compte!

- En Suisse, appelez le numéro **d'appel d'urgence 144** (à l'étranger, le numéro d'alarme local).
- Donnez l'adresse (ou l'emplacement précis), le nom et l'âge du patient.
- Positionnez la personne ayant subi une attaque cérébrale sur le dos, resp. la personne ayant subi un infarctus du myocarde, le haut du corps légèrement surélevé sur une surface dure ou sur le sol.
- Dégrafez des vêtements trop serrés, cravate ou soutien-gorge.
- La nuit, éclairez la maison, la porte d'entrée, les escaliers. Priez un voisin de guider l'ambulance et restez auprès du patient pour le rassurer.

#### Symptômes d'arrêt cardio-circulatoire

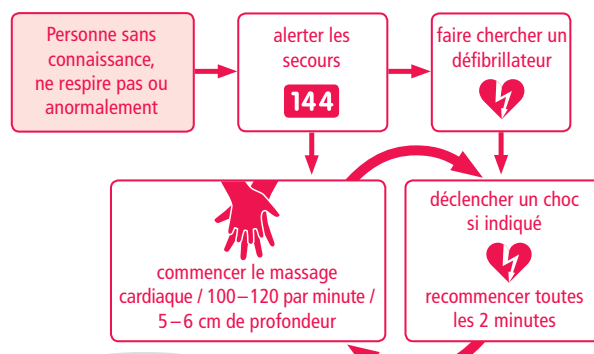
- absence de réaction à une voix forte et au secouement
- absence de respiration

#### Les mesures vitales à accomplir sur des personnes sans réaction à la parole ou au secouement:



#### En situation d'urgence, chaque minute compte:

Il est important d'appliquer la pression correcte pour la RCP: au milieu du thorax, partie inférieure du sternum, 5 – 6 cm de profondeur.



Source: American Heart Association 2010



Pour les personnes ayant suivi un cours de RCP (ou BLS), il est recommandé de pratiquer le massage cardiaque et le bouche-à-bouche (rythme 30:2).