



St. John Ambulance Saint-Jean

SAVING LIVES SAUVER DES VIES  
at work, home and play au travail, à la maison et dans les loisirs

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Ce #Moisducoeur Gardez le rythme! Ambulance Saint-Jean vous enseigne la chaîne de survie.

**Ottawa, ON, le 4 février 2019** - Février est le «Mois du cœur». Ambulance Saint-Jean veut que tout le monde soit prêt à intervenir et à sauver la vie d'une personne souffrant d'un événement cardiaque. La réanimation cardio-pulmonaire (RCR) et la défibrillation externe automatique (DEA) sont deux maillons clés pour assurer le meilleur résultat de survie dans la chaîne de survie:

**Reconnaissance immédiate:** de nombreuses personnes attendent des heures après l'apparition des symptômes pour demander une intervention médicale, confondant souvent ce qu'elles ressentent pour quelque chose de moins grave, ou parce qu'elles sont incapables de reconnaître les signes de danger. Plus une personne attend longtemps pour obtenir une intervention médicale, plus les dommages seront importants. Si vous pensez que vous ou une autre personne avez subi une crise cardiaque, composez immédiatement le 9-1-1.

**RCR précoce:** si une personne s'effondre après un événement cardiaque, commencez immédiatement la RCR. Si vous préférez ne pas souffler dans la bouche, effectuez des compressions RCR uniquement de mains de manière à ce que le sang reste en mouvement.

**Défibrillation rapide:** Si vous avez accès à un AED, administrez un choc si cela vous est conseillé. Ce choc arrêtera momentanément le cœur, lui permettant ainsi de se réinitialiser et de revenir à un rythme normal.

**Outils pour la survie:** le personnel des services médicaux d'urgence dispose d'importants outils et de médicaments pour stabiliser les patients cardiaques jusqu'à leur arrivée à l'hôpital. Ce soin avancé minimise les dommages causés au cœur et à ses systèmes périphériques.

**Soins après un arrêt cardiaque:** vous avez survécu à la crise cardiaque! Il est maintenant temps de travailler avec votre cardiologue pour vous assurer de ne plus jamais en subir. Les médicaments, l'exercice physique, les changements de régime alimentaire et au mode de vie sont des options que votre équipe de santé explorera pour vous assurer une vie saine à long terme.

Selon l'agence de santé publique, chaque minute qui s'écoule sans assistance médicale réduit de 10% les chances de survivre à un événement cardiaque. L'administration précoce de RCR et de DEA améliore considérablement les chances de survie d'une victime à l'hôpital.

National Office / Siège national | 400 - 1900 promenade City Park Drive, Ottawa ON Canada K1J 1A3  
Tel/Tél. : (613) 236 - 7461 | Fax/Télé. : (613) 236 - 2425 | Email/Courriel : info@nhq.sja.ca

Charitable Registration No.: 89903 4730 RR0001 No d'Enr. d'Org. de Bienfaisance : 89903 4730 RR0001

sja.ca

St. John Ambulance is an international humanitarian organization and is a foundation of the Order of St. John  
Ambulance Saint-Jean est un organisme humanitaire international et une fondation de l'Ordre de Saint-Jean





**St. John Ambulance Saint-Jean**

**SAVING LIVES SAUVER DES VIES**  
at work, home and play au travail, à la maison et dans les loisirs

Inscrivez-vous à une formation en réanimation cardio-respiratoire et au AED, ainsi que d'autres techniques de sauvetage, à votre bureau Ambulance Saint-Jean local ou visitez le site [www.sja.ca](http://www.sja.ca).

### **À PROPOS D'AMBULANCE SAINT-JEAN :**

Ambulance Saint-Jean est une organisation humanitaire internationale et l'une des fondations de l'Ordre de Saint-Jean. En tant que représentant de la norme d'excellence canadienne en matière de services de secourisme et de RCR, Ambulance Saint-Jean propose des programmes novateurs et s'assure que les Canadiens profitent de cours de formation de la plus grande qualité. Les recettes générées par les cours de premiers soins / RCR et de santé mentale servent à étayer les activités de bienfaisance d'Ambulance Saint-Jean. Pour en savoir plus visitez [www.asj.ca](http://www.asj.ca).

### **Contact media:**

Philippe Blain, Directeur, comptes nationaux  
Siège national d'Ambulance Saint-Jean  
(613) 236-1283 ext. 237 - (613) 979-6611 (c)  
[philippe.blain@sja.ca](mailto:philippe.blain@sja.ca)

National Office / Siège national | 400 - 1900 promenade City Park Drive, Ottawa ON Canada K1J 1A3  
Tel/Tél. : (613) 236 - 7461 | Fax/Télé. : (613) 236 - 2425 | Email/Courriel : [info@nhq.sja.ca](mailto:info@nhq.sja.ca)

Charitable Registration No.: 89903 4730 RR0001 No d'Enr. d'Org. de Bienfaisance : 89903 4730 RR0001

[sja.ca](http://sja.ca)

St. John Ambulance is an international humanitarian organization and is a foundation of the Order of St. John  
Ambulance Saint-Jean est un organisme humanitaire international et une fondation de l'Ordre de Saint-Jean

