

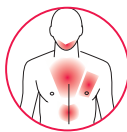
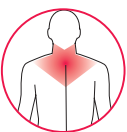
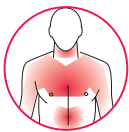


## CONNAÎTRE LES SYMPTÔMES APPELER LE 144

### 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

Attention: Chez les femmes et les patients âgés, les symptômes suivants sont souvent les seuls signes d'alarme: difficultés à respirer, nausées inexplicables et vomissements, sensation de pression dans la poitrine, le dos ou l'abdomen.

#### Symptômes d'attaque cérébrale

- soudaine paralysie, troubles sensitifs ou affaiblissement, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)
- cécité subite (souvent d'un seul œil) ou vision double
- difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit
- vertiges violents et incapacité à marcher
- maux de tête soudains, inhabituels, intenses

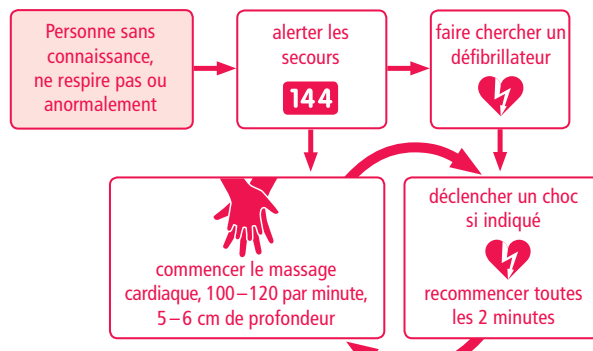
#### Comportement approprié en cas d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale – chaque minute compte!

- En Suisse, composez le **numéro 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, les escaliers et la porte d'entrée. Priez un voisin de guider l'ambulance pendant que vous restez auprès du patient et le rassurez.

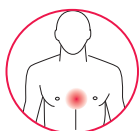
#### Symptômes d'arrêt cardio-circulatoire

- 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:



Source: American Heart Association 2015



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

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

