CPR for an Adult

1 Check the person and the person's ABCs (Airway, Breathing, Circulation).

If the person is unresponsive and not breathing normally, call EMS/9-1-1 and get an AED or have someone else do this.



2 Place both of your hands on the centre of the person's chest.

Do 30 chest compressions: Push deeply and steadily.



3 Open the airway by tilting the head back and lifting the chin.

Place your barrier device over the person's mouth and nose.

Give 2 breaths.



4 Repeat cycles of 30 chest compressions and 2 breaths.

Continue CPR until:

- EMS personnel or another person takes over.
- You are too tired to continue.
- The scene becomes unsafe.
- The person shows an obvious sign of responsiveness (e.g., movement)



The information in this poster does not replace formal First Aid & CPR training.

Contact us to find a Red Cross First Aid course in your area and download our free First Aid app:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

RCR pour un adulte

1

Vérifiez l'état de la personne et les points ABC (voies respiratoires, respiration et circulation).

Si la personne ne réagit pas ou ne respire pas normalement, appelez les SMU/911. Si vous avez accès à un DEA, allez le chercher ou demandez à quelqu'un de vous l'apporter.



2

Placez les deux mains au milieu de la poitrine de la personne.

Faites 30 compressions thoraciques en poussant fort et à un rythme régulier.



3

Ouvrez les voies respiratoires de la personne en renversant sa tête vers l'arrière et en soulevant son menton.

Placez votre barrière de protection sur la bouche et le nez de la personne.

Donnez 2 insufflations.



4

Répétez la série de 30 compressions thoraciques et de 2 insufflations.

Poursuivez la RCR jusqu'à ce que :

- le personnel d'urgence ou quelqu'un d'autre prenne la relève;
- vous soyez physiquement incapable de continuer;
- les lieux ne soient plus sécuritaires;
- la personne présente des signes de vie évidents (p. ex. elle commence à bouger).



Les informations figurant sur cette affiche ne remplacent pas une formation en secourisme et RCR.

Communiquez avec nous pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge offert dans votre région et n'oubliez pas de télécharger gratuitement notre application de secourisme pour appareil mobile.

macr.croixrouge.ca | 1 877 356-3226 | croixrouge.ca/apps

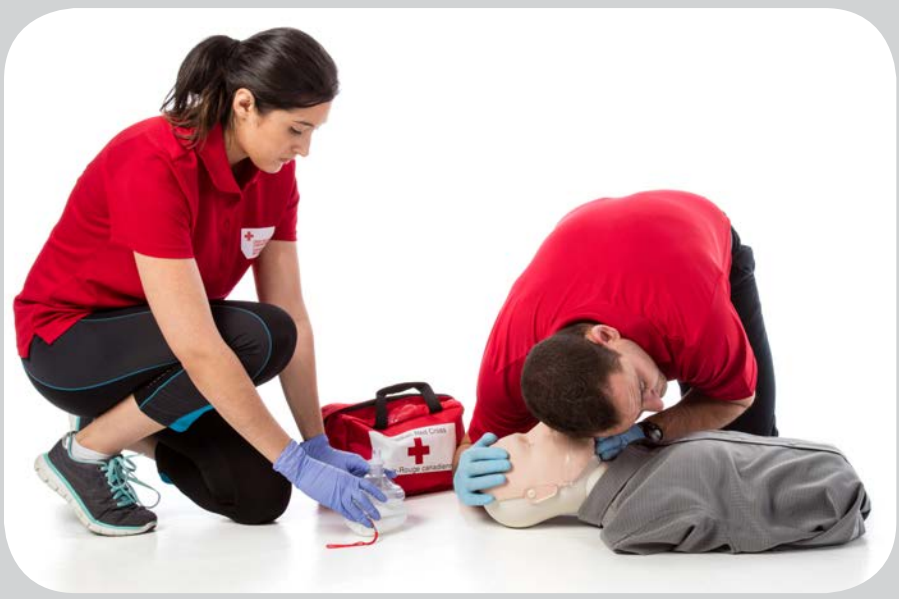
CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

ᐊᓂᖅᑎᑎᓯᐊᖅᓂ ᐃᓄᒃᑕᒪᒋᑦ

1

ᑕᑯᐊᒋᑦ ᐃᓄᖅᑕᖏᓂᑦ ᐊᒃᒪᓗ ᐃᓄᓴ (ᐊᓂᖅᑎᓚᐅᖏᓂᑦ, ᐊᓂᖅᓂᖏᓂᑦ, ᐊᐅᖏᑕ ᐃᖏᕐᕋᓂᖏᑦ).

ᐃᓄᑕᖏᑐ ᖃᐅᔨᖏᕐᕕᑦ ᐊᒃᒪᓗ ᐊᓂᖅᓂᖏᑐ ᑕᐃᒫᑦᓯᐊᖏᕐᕕᑦ, ᓯᕿᓂᓪᓗᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᐅᒃᓱᐅ ᐅᕿᑉᓗᓂᑦ ᐊᓯᓐᓂᑦ ᓯᕿᓂᕆᓯᓗᑎᑦ.



2

ᑕᒪᕐᒥᐅ ᐊᐃᑭᑦ ᐃᓄᓴ ᓴᐃᖏᑕ ᖃᑎᖏᓐᓄᑦ ᐃᓪᓗᑎᑦ.

ᐊᕿᑎ ᖁᓕᓪᓚᐃᔭᓪᓗᑎᑦ ᑎᑦᓗᑐᑐᓄᑦ: ᐊᑦᓯᑭᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᐊᒃᒪᓗ ᐅᓴᓐᓇᓯᐊᓪᓚᑎᑦ.



3

ᐊᓂᖅᑎᓚᐅᖏᓐᓇ ᐊᒃᒪᓗᐃᒍ ᓂᐊᖅᑯᖏᓐᓇ ᐋᖅᓗᑎᓗᐃᒍ ᑕᑦᓗᐅᖏᓐᓇᓕᓗ ᑕᐸᐅᖏᓐᓇᓐᓂᓪᓗᐃᒍ.

ᐃᓪᓗᐃᒍ ᓯᐅᕐᓇᕆᐊᖅᑕᖏᓐᓇᐃᑦᐃᓄᐅᑦ ᖃᐅᔨᖏᓐᓇᓐᓂᑦ ᓄᓇᓕᖅᑐᑦ.

ᒪᖁᑭᓗᑎᑦ ᓯᐅᑎᑭᐅᒍ.



4

ᖃᔨᓯᐅᐊᓪᓚᑎᑦ ᐊᕿᑎ ᖁᓕᓪᓚᐃᔭᓪᓗᑎᑦ ᐊᒃᒪᓗ ᒪᖁᑭᓪᓗᑎᑦ ᓯᐅᓕᑎᒍ. ᖃᔨᓯᑐᐃᓐᓇᓚᑦ ᓄᖅᖃᔪᓐᓇᐃᓚᓪᓗᑎᑦ:

- ᐅᐃᒃᒪᓇᑐᓯᐅᑎᑦ ᑎᑭᖅᖅᑎᓂᖅᑎᓂᓂ ᐅᐸᓐᓄᑦ ᐊᓯᓐᓄᓕᑦ ᓯᖅᑎᑕᐅᖅᑎᓂᑦ.
- ᑕᖃᓪᓚᐊᒍᑦ ᖃᔨᓯᖅᖃᐅᐃᓕᓕᑦ.
- ᓇᔨᖅᑕᐃᑦ ᐊᑕᓇᓪᓚᐊᓕᐸᑦ.
- ᐃᓄᐅᑦ ᓇᓪᓚᓇᖅᑎᑐᑦ ᖃᐅᔨᓴᓕᓕᐸᑦ (ᓂᒪᔪᓇᓯᔨ)



ᑕᒪᐅᑯᐊ ᐊᓕᓪᑕᑕᐅᓯᒪᔨᑦ ᓯᖏᑦᓯᖏᑦᑐᑦ ᐃᓕᓂᐊᔪᑕᐅᓯᓂᑦ ᐅᓴᒪᐃᑎᓯᐊᓂᓂᑦ ᐃᓄᒃᑎᑦ.

ᐅᐸᑎᓄᑦ ᑐᑭᓯᑎᐊᑎᑦ Red Cross ᐃᓕᖓᓂᐊᑎᓯᔾᑦ ᓄᓇᕆᑦᓯᓂᒪᖏᑕ ᐊᒃᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᓕᓕᐅᑉ ᐃᓕᖓᐃᔪᑎ ᐊᑭᖏᖅᑎᑐᑦ ᓯᐸᓂᐅᑎᓄᑦ ᐃᓕᔪᖓᓕᐅᕐᓂᐃᑦ ᐅᓴᒪᐃᑎᓯᐊᓂᒥᑦ ᐃᒪᖏᐃᔪᑎ:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CPR for a Baby

1 Check the baby and the baby's ABCs (Airway, Breathing, Circulation).

If the baby is unresponsive and not breathing normally, call EMS/9-1-1 and get an AED or have someone else do this.



2 Put 2 fingers on the middle of the baby's chest, or put your hands around the baby with both thumbs on the middle of the baby's chest.

Do 30 chest compressions: Push deeply and steadily.



3 Open the airway by tilting the head back and lifting the chin.

Place your barrier device over the baby's mouth and nose.

Give 2 breaths.



4 Repeat cycles of 30 chest compressions and 2 breaths.

Continue CPR until:
- EMS personnel or another person takes over.
- You are too tired to continue.
- The scene becomes unsafe.
- The baby shows an obvious sign of responsiveness (e.g., movement)



The information in this poster does not replace formal First Aid & CPR training.

Contact us to find a Red Cross First Aid course in your area and download our free First Aid app:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

RCR pour bébé

1 Vérifiez l'état du bébé et les points ABC (voies respiratoires, respiration et circulation).

Si le bébé ne réagit pas ou ne respire pas normalement, appelez les SMU/911 et allez chercher un DEA ou demandez à quelqu'un de vous l'apporter.



2 Placez 2 doigts au milieu de la poitrine du bébé, ou mettez vos mains autour du bébé et placez vos 2 pouces au milieu de sa poitrine.

Effectuez 30 compressions thoraciques en poussant fort à un rythme régulier.



3 Ouvrez les voies respiratoires du bébé en renversant sa tête vers l'arrière et en soulevant son menton.

Placez votre barrière de protection sur la bouche et le nez du bébé.

Donnez 2 insufflations.



4 Répétez la série de 30 compressions thoraciques et de 2 insufflations.

Poursuivez la RCR jusqu'à ce que :
- le personnel d'urgence ou quelqu'un d'autre prenne la relève;
- vous soyez physiquement incapable de continuer;
- les lieux ne soient plus sécuritaires;
- le bébé présente des signes de vie évidents (p. ex. il commence à bouger).



Les informations figurant sur cette affiche ne remplacent pas une formation en secourisme et RCR.

Communiquez avec nous pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge offert dans votre région et n'oubliez pas de télécharger gratuitement notre application de secourisme pour appareil mobile.

macr.croixrouge.ca | 1 877 356-3226 | croixrouge.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

ᐊᓂᖅᑎᑦᓯᓚᓱᐊᖅᓂ ᓄᑕᖅᑭᑦ

1

ᓄᑕᖅ ᑕᑯᑎᐊᑭᒃ (ᐊᓂᖅᑎᕆᐃᖏᓐ, ᐊᓂᖅᓂᖏᓂᑦ, ᐊᐅᖏᓚᑕ ᐃᖏᑦᖅᓂᖏᓐ).

ᓄᑕᖅ ᖃᐅᔨᖏᑦᑐᑦ ᐊᓪᒪᓗ ᐊᓂᖅᓂᖏᓐ ᑕᐃᒧᑦᓯᐊᖏᑦᑐᑦ, ᓯᐊᓂᓪᓗᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᐃᒪᒍᒃ ᐅᐊᓱᐃᓐᓂᑦ ᐊᓯᓐᓂᑦ ᓯᐊᓂᖅᑎᓯᓗᑎᑦ.



2

ᑕᒪᖅᑭᒃ ᐊᒋᑭᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᓴᐃᖏᑕ ᖃᑎᖏᓐᓄᑦ ᐃᓕᓗᑎᑦ.

ᐊᐊᑎᑎ ᖃᔪᓕᓪᓗᐃᓪᓗᑎᑦ ᑎᓪᓗᒡᒍᑦ: ᐊᓂᔨᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᐊᓪᒪᓗ ᑲᓱᓐᓇᓯᐊᓪᓗᑎᑦ.



3

ᐊᓂᖅᑎᕆᐃᖏᓐ ᐊᓪᒪᓗᐃᔪ ᓂᐊᖅᔪᖏᓐ ᐋᖅᓗᑎᓗᐃᔪ ᑕᓪᓗᖏᓐ ᑕᓪᓕᐅᖏᓐᓄᓪᓗ.

ᐃᓕᓗᐃᔪ ᓯᐅᐃᖏᓪᓕᖏᓐᓴᐃᓪᓄᑕᖅᐅᓪ ᖃᓄᓂᓪᓗᖏᓐᓂᑦ ᓴᓐᓂᐊᓂᓪᓗᑎᑦ.

ᒪᖅᑭᐃᓗᑎᑦ ᓯᐅᑎᐃᖏᓐ.



4

ᑲᔪᓯᐊᓪᓕᑎᑦ ᐊᐋᑎ ᖃᓄᓪᓗᐃᓪᓗᑎᑦ ᐊᓪᒪᓗ ᒪᖅᑭᐃᓪᓗᑎᑦ ᓯᐅᐃᒋᓗᐃ.

ᑲᔪᓯᑐᐃᓐᓇᕆᑦ ᓄᖅᑲᔪᓐᓇᐃᓗᑎᑦ:

- ᐅᐃᓪᒪᓇᑐᓯᐅᑎᑦ ᑎᑭᖏᓐᓂᖏᓐᓂ ᐅᐸᓐᓂᑦ ᐊᓯᓐᓂᑦ ᓯᖏᑕᐅᖏᓐᓂᖅᓂ.
- ᑕᖅᑲᓗᐊᒍᑦ ᑲᔪᓯᖅᑲᐅᐃᒪᐃᑦ.
- ᐃᓚᖅᑕᐃᑦ ᐊᑕᐃᓗᐊᓕᑦᑐᑦ.
- ᐃᓄᒃ ᐃᓗᐃᐃᖏᑐᒥᑦ ᖃᐅᔨᐅᓕᖅᑐᐊᓕᖅᑐᑦ (ᓂᒪᔪᓐᐃᓯᔨ).



ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᓕᑕᑕᐅᓯᒪᔨᑦ ᓯᖏᑦᓯᖏᑦᑐᑦ ᐃᓕᓴᐃᔪᑕᐅᓯᓂᑦ ᐅᓪᒪᐊᔪᑕᐅᓂᓂᑦ ᐃᓄᓕᒥᑦ.

ᐅᕐᑎᓄᑦ ᑐᑭᓯᑎᐊᑎᑦ Red Cross ᐃᑕᓐᓂᐊᑎᓯᔅᑦ ᓄᓇᕆᑦᓯᓂᒪᖏᑕ ᐊᓪᒪᓗ ᖃᓄᖅᑲᐅᑎᒃᓴᐃᑦ ᐅᓪᒪᐃᑦᓯᐊᓂᑕᑦ ᐃᒪᖏᓐᐃᔨᑎ:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

CPR for a Child

1 Check the child and the child's ABCs (Airway, Breathing, Circulation).

If the child is unresponsive and not breathing normally, call EMS/9-1-1 and get an AED or have someone else do this.



2 Place both of your hands on the centre of the child's chest.

Do 30 chest compressions: Push deeply and steadily.



3 Open the airway by tilting the head back and lifting the chin.

Place your barrier device over the child's mouth and nose.

Give 2 breaths.



4 Repeat cycles of 30 chest compressions and 2 breaths.

Continue CPR until:

- EMS personnel or another person takes over.
- You are too tired to continue.
- The scene becomes unsafe.
- The child shows an obvious sign of responsiveness (e.g., movement)



The information in this poster does not replace formal First Aid & CPR training.

Contact us to find a Red Cross First Aid course in your area and download our free First Aid app:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

RCR pour un enfant

1 Vérifiez l'état de l'enfant et les points ABC (voies respiratoires, respiration et circulation).

Si l'enfant ne réagit pas ou ne respire pas normalement, appelez les SMU/911 et allez chercher un DEA ou demandez à quelqu'un de vous l'apporter.



2 Placez les deux mains au milieu de la poitrine de l'enfant.

Faites 30 compressions thoraciques en poussant fort et à un rythme régulier.



3 Ouvrez les voies respiratoires de l'enfant en renversant sa tête vers l'arrière et en soulevant son menton.

Placez votre barrière de protection sur la bouche et le nez de l'enfant.

Donnez 2 insufflations.



4 Répétez la série de 30 compressions thoraciques et de 2 insufflations.

Poursuivez la RCR jusqu'à ce que :
- le personnel d'urgence ou quelqu'un d'autre prenne la relève;
- vous soyez physiquement incapable de continuer;
- les lieux ne soient plus sécuritaires;
- l'enfant présente des signes de vie évidents (p. ex. il commence à bouger).



Les informations figurant sur cette affiche ne remplacent pas une formation en secourisme et RCR.

Communiquez avec nous pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge offert dans votre région et n'oubliez pas de télécharger gratuitement notre application de secourisme pour appareil mobile.

macr.croixrouge.ca | 1 877 356-3226 | croixrouge.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

ᐊᓂᖅᓴᑎᑦᓯᓚᓱᐊᖅᓂ ᐱᐊᕐᖅᑭᑦ

1

ᐱᐊᕆ, ᑲᐢᑲᓪ ᑕᑯᒋᐊᕐᑲᐢ (ᐊᓂᖅᑎᓗᐃᖏᓚ, ᐊᓂᖅᓂᖏᓂᑦ, ᐊᐅᖏᓚᑕ ᐃᖏᑦᕋᓂᖏᓚ).

ᐱᐊᕆ ᖃᐅᔨᖏᑦᑐᑦ ᐊᓚᒪᓗ ᐊᓂᖅᓂᖏᓚ ᑕᐃᒫᑦᓯᐊᖏᑦᐸᑦ, ᓯᕐᓂᓪᓗᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᐃᒪᒻᒧᐢ ᐅᕐᓰᓗᓪᓕᐅᑦ ᐊᓯᓐᓂᑦ ᓯᕐᓂᖅᑎᓯᓗᓕᓗ.



2

ᑕᒪᖅᑭᐢ ᐊᐃᑭᑦ ᐃᓗᓕᑦ ᓴᐃᖏᓕ ᖃᐅᔨᓚᐅᓂᖅᓂᑦ ᐃᓕᓗᓂᑦ.

ᐊᕐᓇᑎ ᖃᓄᓕᓗᐃᓕᓗᓂᑦ ᑎᓕᓗᓂᑦ ᐊᓯᑉᓯᓯᐊᓗᓂᑦ ᐊᐅᓯᓯᐊᓗᓂᑦ ᐅᓕᓗᓂᑦ: ᐊᐅᓯᓯᐊᓗᓂᑦ ᐊᓚᒪᓗ ᑲᔪᓯᓐᓇᐊᓗᓂᑦ ᐊᐅᓚᓗᓂᑦ.



3

ᐊᓂᖅᑎᓗᐃᖏᓚ ᐊᓚᒪᓗᔪ ᓂᐊᖅᓄᖏᓚ ᐋᖅᓗᑎᓗᔪ ᑕᓕᓗᓂᑦ ᑕᐸᐅᖏᓚᓕᓂᑦᓗᓗᔪ.

ᐃᓕᓗᔪ ᓯᐅᖅᑎᓪᓚᖏᓚᓕᐃᓪᓚᐊᕐᑐᐅᐸ ᖃᑲᓂᖏᓚᓂᑦ ᓯᕐᓂᖅᑎᓯᓗᓂᑦ.

ᒪᖅᑭᓗᓂᑦ ᓯᐅᑎᖅᑎᓗᔪ.

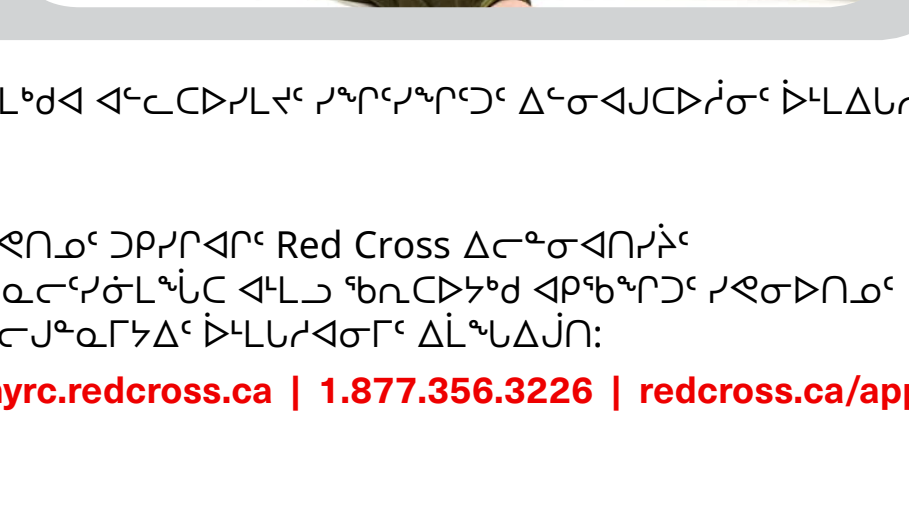


4

ᑲᔪᓯᑎᐊᓪᓕᑎᑦ ᐊᕐᓇᑎ ᖃᓄᓕᓗᐃᓕᓗᓂᑦ ᐊᓚᒪᓗ ᒪᖅᑭᐃᓕᓗᓂᑦ ᓯᐅᑎᖅᑎᓗᔪ.

ᑲᔪᓯᔭᐃᓇᓗᑦ ᓄᖅᑲᔪᓇᐃᓗᓂᑦ: ᐅᐃᒪᓇᓗᔭᓯᐅᑎᑦ ᑎᑭᖏᖑᓂᖏᖑᓂ ᐅᐸᓇᓗᓂᑦ ᐊᓯᓇᓗᐅᑎᑦ ᓯᖏᑕᐅᖏᖑᓂᖅᓂ. ᑕᖃᓗᐊᒪᑦ ᑲᔪᓯᖅᑲᐃᒪᐃᓐᓇᑦ. ᓇᔨᖅᑕᐃᑦ ᐊᑕᓇᓗᐊᓕᐸᐸᑦ. ᐃᓗᐣ ᓇᓗᓇᖏᑐᑎᑦ ᖃᑲᓂᖏᓚᓂᑦ ᐊᐅᓚᓗᓂᑦᓯᐸᑦ (ᓂᒪᔭᓇᓯᔪ)







ᑕᒪᑲᑯᐊ ᐊᓕᒪᑕᐅᓯᒪᔨᑦ ᓯᖏᑦᓯᖏᑦᑐᑦ ᐃᓕᓂᓕᐊᔪᑕᐅᓯᓂᑦ ᐅᓪᒪᐃᑐᓯᐊᓂᓂᑦ ᐃᓇᓱᒋᑦ.

ᐅᐊᑎᓇᓂ ᑐᑭᓯᑎᐊᑎᑦ Red Cross ᐃᓕᓴᓂᓕᐊᑎᓯᐅᑦ
ᓇᓇᓕᓯᓂᒪᖏᑎᑕ ᐊᓚᒪᓗ ᖃᓄᑕᐅᔭᑲᑯᐊ ᐊᑭᖃᖏᑎᑦᑐᑦ ᓯᐊᓂᐅᑎᓇᓂᑦ
ᐃᓕᔪᓴᓇᒥᔪᐃᑦ ᐅᓪᒪᐃᑐᓯᐊᓂᒥᑦ ᐃᒧᖏᐃᐃᔨᑎ:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE