



## Héros en 30

Pour le grand public

Le programme Héros en trente a été mis sur pied par le ministère de la Santé et des Services sociaux en collaboration avec la Fondation des maladies du cœur et la Corporation d'urgences-santé. Ce cours est une version **abrégée de la formation RCR normale**. Celui-ci consiste à permettre à des personnes peu ou pas sensibilisées à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) d'apprendre **3 techniques** relatives à la RCR en **seulement 30 minutes**.



### Techniques enseignées durant le cours :

- Gestion des étouffements (adulte)
- Technique de réanimation cardiorespiratoire (adulte)
- Utilisation d'un défibrillateur

