



Les premiers symptômes d'une crise cardiaque

Les tempêtes violentes, comme les ouragans et les autres situations d'urgence, peuvent augmenter le niveau de stress chez de nombreux résidents, particulièrement ceux pratiquant des activités physiques intenses. De ce fait, il est primordial de connaître les premiers symptômes d'une crise cardiaque.

Alors que certaines crises cardiaques sont soudaines et intenses, de nombreuses crises cardiaques commencent doucement, avec une douleur légère ou un inconfort. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez se met à ressentir un inconfort dans la poitrine, et tout particulièrement si cette personne présente d'autres symptômes de crise cardiaque, appelez immédiatement le 911.

LES PREMIERS SYMPTÔMES D'UNE CRISE CARDIAQUE SONT :

- **Sensation d'inconfort dans la poitrine.** La plupart des crises cardiaques entraînent une sensation d'inconfort au centre de la poitrine qui dure plusieurs minutes ou qui disparaît et réapparaît. Cette sensation rappelle une pression, un serrement, de l'oppression ou est carrément douloureuse.
- **Inconfort dans le haut du corps.** Il est également possible de ressentir une douleur ou un inconfort dans l'un ou les deux bras, le dos, le cou, la mâchoire ou l'estomac.
- **Souffle court.** Cela peut se produire avant, en même temps ou sans sensation d'oppression dans la poitrine.
- **Autres signes.** Sueurs froides, nausées ou étourdissements.

QUE FAIRE ?

- Si vous ou la personne avec laquelle vous êtes présente l'un de ces symptômes, ne les ignorez pas.
- Appelez immédiatement le 911 pour prévenir les secours. N'attendez pas, appelez tout de suite les secours.
- Appeler le 911 est presque toujours le moyen le plus rapide de recevoir de l'aide et de sauver une vie. Les membres des services médicaux d'urgence peuvent commencer à soigner la personne malade dès leur arrivée – jusqu'à une heure plus tôt que si le malade était conduit à l'hôpital en voiture. Les professionnels de santé peuvent également évaluer la situation et soigner de manière appropriée une personne dont le cœur s'est arrêté de battre.

SOYEZ PRÊT(E).

- Apprenez à reconnaître les symptômes d'une crise cardiaque.
- Parlez avec votre médecin traitant des risques de crise cardiaque que vous présentez et de la manière de les réduire.
- Parlez avec votre famille, vos amis et vos collègues des symptômes de crise cardiaque et de l'importance de contacter le 911.

Pour plus d'informations, contactez les services de santé locaux ou visitez le site www.dhmh.maryland.gov.