

*Face à une urgence,
3 réflexes peuvent sauver une vie*

PROTÉGER
ALERTER
SECOURIR

Et si c'était vous, le premier secours ?

Toutes les infos, en vidéo, ici



PROTÉGER

Le but : éviter un sur-accident

Assurez votre propre sécurité.
Supprimez le danger si possible.
Dégagez l'espace autour de la victime.



Les gestes qui sauvent

ALERTER



Appelez les secours

Indiquez : votre nom, l'adresse précise,
ce qu'il s'est passé, l'état de la victime.

Ne raccrochez pas le premier.

Activez le haut-parleur et laissez-vous guider.

112

Numéro d'urgence
européen



15

SAMU

114

Numéro d'urgence
personnes sourdes et malentendantes

18

Pompiers



Les gestes qui sauvent

SECOURIR

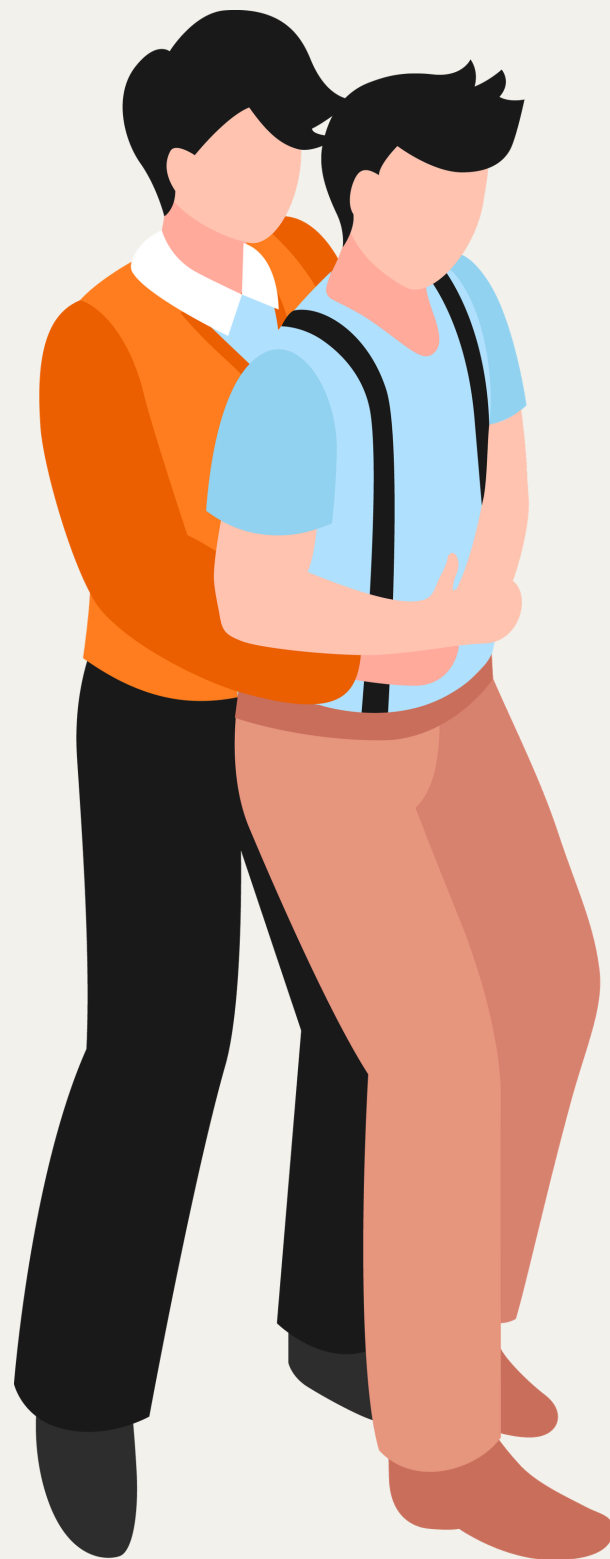
Étouffement

La victime est consciente.

Elle porte les mains à sa gorge,
ne peut plus parler, tousser ou respirer,
devient agitée, voire bleutée.



**La victime tousse ?
Laissez-la tousser.**



Conduite à tenir : désobstruction

Donnez jusqu'à 5 claques vigoureuses dans le dos, entre les omoplates.
Si échec : réalisez jusqu'à 5 compressions abdominales (manœuvre de Heimlich).

Alternez claques et compressions si nécessaire.

Si la victime perd connaissance : allongez-la au sol et débutez la réanimation.

(voir affiches arrêt cardiaque)



Les gestes qui sauvent

SECOURIR

Perte de connaissance

La victime est inconsciente mais elle respire.

Penchez-vous au-dessus d'elle :

Regardez son ventre se soulever,

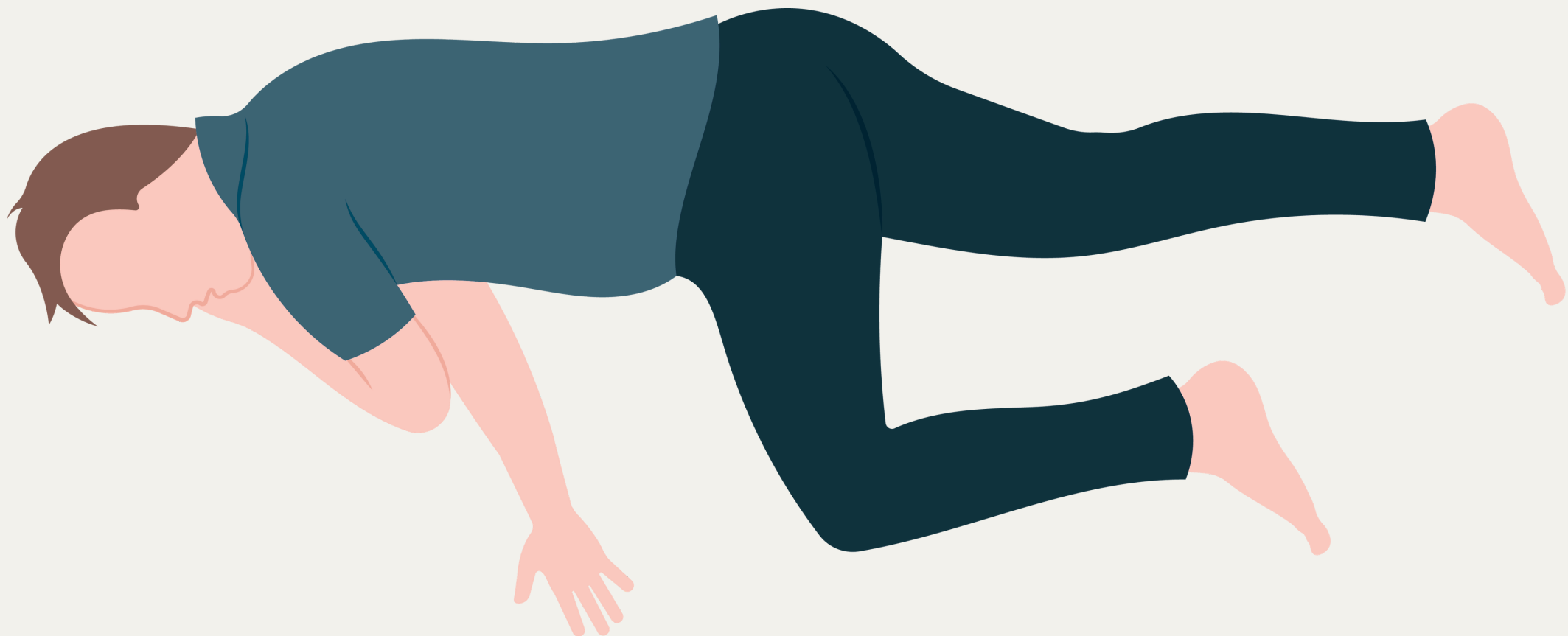
Entendez son souffle,

Sentez l'air sur votre joue.



On libère

la bouche et le cou.



Conduite à tenir : **P**osition **L**atérale de **S**écurité

Placez le bras le plus proche de vous à angle droit.

Amenez l'autre main contre la joue opposée.

Pliez la jambe la plus éloignée.

Faites rouler la victime vers vous.

Stabilisez : tête basculée en arrière, bouche ouverte vers le bas.



Les gestes qui sauvent

SECOURIR

Arrêt cardiaque

La victime ne répond pas, ne réagit pas et ne respire pas.



Astuce rythme :
Stayin' Alive
des Bee Gees

Conduite à tenir : Massage cardiaque

Positionnez-vous : placez le talon d'une main au centre du thorax.

Placez l'autre main par-dessus. Bras tendus.

Comprimez : 5 à 6 cm de profondeur, 100 à 120 compressions par minute.

Laissez la poitrine se relâcher entre chaque compression.

Jusqu'à la prise en charge ou reprise d'une respiration normale.



Les gestes qui sauvent

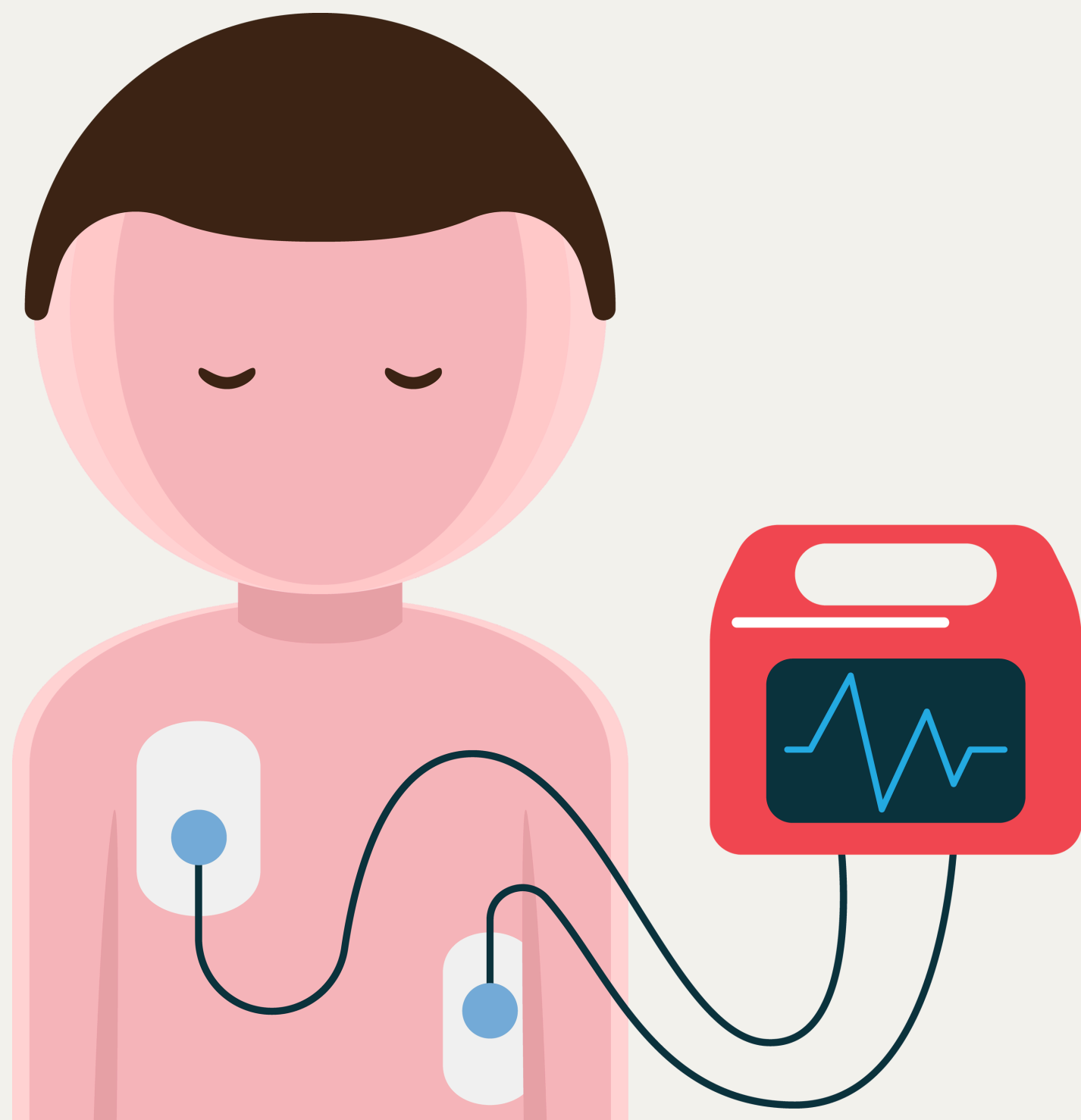
SECOURIR

Arrêt cardiaque

La victime ne répond pas, ne réagit pas et ne respire pas.



Vous n'êtes pas seul ? Pendant que vous massez, demandez à quelqu'un d'aller chercher un défibrillateur.



Utilisez un défibrillateur

Allumez l'appareil.

Placez les électrodes : sous la clavicule droite, et à gauche sous l'aisselle.

Ne touchez plus la victime pendant l'analyse.

Reprenez immédiatement le massage après le choc ou si aucun choc n'est indiqué.

Le défibrillateur vous guide vocalement.



Les gestes qui sauvent

Vous voulez aller plus loin et vous former au secourisme ?

Retrouvez la liste des associations agréées
pour la formation aux premiers secours
(PSC1)

