

EN CAS D'INTOXICATION

► Ingestion de produits toxiques

Suite à l'ingestion de produits ménagers, de médicaments ou de produits chimiques :

- Ne pas faire boire.
- Ne pas faire vomir.



► Inhalation de monoxyde de carbone

Ce gaz incolore, inodore et mortel, dû à un mauvais fonctionnement des appareils de cuisson, chauffage..., provoque des symptômes qui ne se manifestent pas forcément dans l'instant : mal de tête frontal, sensations de battements, vertiges ou étourdissements, vomissements, somnolence, rythme cardiaque accéléré et sensation de grande faiblesse...

Quelle que soit l'intensité des symptômes :

- Ouvrir les fenêtres pour aérer la pièce.
- Quitter les lieux et ne pas y retourner sans avoir fait appel à un professionnel qualifié.



EN CAS D'HÉMORRAGIE

- Allonger la victime en position horizontale.
- Exercent une pression directement sur la plaie.
- Si la plaie continue de saigner, la comprimer encore plus fermement et poursuivre jusqu'à l'arrivée des secours.
- Appliquer un pansement compressif pour remplacer la compression manuelle pour prévenir les secours.
- Se laver les mains après avoir effectué ces premiers secours.



SE FORMER

La formation au PSC1 (prévention et secours civique de niveau 1) est simple et courte (7 heures de formation), elle est ouverte à tous à partir de 10 ans et ne nécessite aucun prérequis préalable.

Elle a pour objectif de former aux gestes de premiers secours par l'apprentissage de gestes simples à travers des mises en situation.

Comment prévenir les secours et protéger une victime ? Malaise, traumatisme, hémorragie, arrêt cardiaque... quels gestes effectuer en attendant les secours ?

Chaque année, 10 000 vies pourraient être épargnées si 20 % de la population française connaissait les gestes de premiers secours. La Fédération nationale des sapeurs-pompiers, la Croix-Rouge française et la Protection Civile, entre autres, proposent des formations aux gestes de premiers secours sur l'ensemble du territoire français.

C'EST UTILE !

Se former pour sauver des vies

Pour trouver une formation proche de chez vous : comportementsquisauvent.fr/je-me-forme

Sources : comportementsquisauvent.fr ; calyxis.fr

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

**ATTITUDE
PRÉVENTION**
Donnons de l'assurance à la vie

Attitude Prévention
Association loi 1901
SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.attitude-prevention.fr

CONNAÎTRE LES GESTES QUI SAUVENT

À la maison



**ATTITUDE
PRÉVENTION**
Donnons de l'assurance à la vie

APPELER LES SECOURS

L'action des premiers témoins, même accompagnée de gestes d'urgence, ne dispense pas d'alerter les secours. L'alerte permettra une arrivée rapide de moyens de secours adaptés à la situation.



Si dans une situation donnée vous hésitez à appeler les secours car vous ne savez pas si cela sera utile, appelez quand même. Votre interlocuteur saura ce qu'il convient de faire.

▶ Le 112

C'est le numéro d'appel d'urgence disponible partout dans l'Union européenne (UE) à partir d'un téléphone fixe ou portable (appel gratuit).

En Europe, vous serez mis en relation avec un opérateur parlant votre langue.

▶ Le 114

Pour les personnes sourdes et malentendantes.

▶ Le 18

C'est le numéro des sapeurs-pompiers en cas de malaise, arrêt cardiaque, blessure grave, départ de feu, fuite de gaz, accident de la route, noyade, inondation...

▶ Le 15

Le Samu, pour tout problème urgent de santé avec besoin d'un secours médicalisé.

EN PRATIQUE

Ce que les secours veulent savoir

- ▶ Le lieu précis de l'accident : la ville, la rue, le numéro, le bâtiment, le digicode, l'étage, le téléphone, bref, tout renseignement utile pour permettre aux secours d'arriver vite.
- ▶ La nature de l'accident (brûlure, chute, plaie...) et l'état du blessé.



Attention, ne raccrochez jamais le premier pour être sûr que tout a été noté.

EN CAS DE CHUTE

- Protéger la zone pour éviter un sur-accident si la chute a eu lieu sur la voie publique.
- Ne pas déplacer la victime, sauf si le risque de sur-accident est élevé.
- Si la victime a perdu connaissance, l'allonger sur le côté, la tête vers le bas en maintenant l'alignement de la colonne vertébrale.
- Si un membre est fracturé, ne surtout pas toucher au membre blessé.
- S'il s'agit d'une fracture ouverte (morceau d'os visible) ou si la plaie contient un corps étranger, ne toucher ni au morceau d'os, ni au corps étranger, car leur présence peut limiter le saignement et leur déplacement pourrait aggraver la blessure.



EN CAS DE NOYADE

▶ A l'extérieur (mer, piscine, lac)

- Prévenir immédiatement les surveillants de baignade ou alerter les secours.
- Suivre la victime du regard dans l'eau pour pouvoir guider les secours.
- Ne pas intervenir directement dans l'eau, sauf s'il est possible de venir en aide à la victime sans exposer sa propre vie.



▶ Dans tous les cas

Une fois la personne sortie de l'eau, s'assurer de son état de conscience :

- ▶ **Elle est inconsciente** (ne parle pas, ne bouge pas et n'ouvre pas les yeux)
 - > elle ne respire pas : lui faire un massage cardiaque.
 - > elle respire : la placer en position latérale de sécurité.
- ▶ **Elle est consciente** : la réchauffer pour ramener la température de son corps à la normale.

EN CAS DE SUFFOCATION

Si la victime est consciente mais ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser

- ▶ Donner un maximum de 5 claques dans le dos.
- ▶ Si elles n'ont pas eu d'effet, procéder à la **manœuvre de Heimlich** : se placer derrière la victime, qui est penchée en avant. Effectuer un maximum de 5 compressions abdominales, en plaçant son poing au creux de l'estomac de la victime, entre le nombril et le sternum.
 - > **Si la victime est un nourrisson** : le mettre sur le dos en le maintenant fermement. Placer deux doigts dans l'axe du sternum du nourrisson, puis effectuer 1 à 5 compressions thoraciques.
- ▶ **Si le problème n'est pas résolu** : alterner 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales (ou compressions thoraciques pour les nourrissons).



- ▶ **Si la victime perd connaissance** : la poser délicatement au sol et alerter immédiatement les secours, puis effectuer des compressions thoraciques à poursuivre jusqu'à ce que les secours arrivent.

EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE

- Vérifier que la victime ne réagit pas et ne respire pas.
- Alerter ou demander à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe.
- Commencer par effectuer 30 compressions thoraciques.
- Pratiquer ensuite 2 insufflations.
- Alterner 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.
- Continuer le massage jusqu'à l'arrivée des secours.
- Utiliser un défibrillateur dès que possible.

