

Réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

ÉTOUFFEMENT TOTAL



Donner 1 à 5 claques entre les omoplates avec le talon de la main. En cas d'échec réaliser 1 à 5 compressions abdominales au-dessus du nombril pour expulser le corps obstruant.

HÉMORRAGIE



Appuyer directement avec la main. Allonger la victime et faire un pansement compressif.

1- IDENTIFIER LA PERTE DE CONNAISSANCE :

- Poser des questions simples, lui prendre la main et lui donner un ordre simple : « Serrez-moi la main », « Ouvrez les yeux ».
- Aucune réponse, ni réaction : demander l'aide d'un témoin pour appeler les secours.



2- ASSURER LA LIBÉRATION DES VOIES AÉRIENNES :

- Placer une main sur le front et deux ou trois doigts de l'autre main sous la pointe du menton de la victime.
- Basculer doucement la tête en arrière et élever le menton pour permettre le passage de l'air.



3- APPRÉCIER LA RESPIRATION SUR 10 SECONDES AU PLUS :

- Avec les yeux : regarder le soulèvement du ventre et de la poitrine.
- Avec l'oreille : écouter d'éventuels bruits provoqués par la respiration.
- Avec la joue : sentir un éventuel flux d'air à l'expiration.



RESPIRATION ABSENTE OU ANORMALE (GASPS)

- Réanimation cardio-pulmonaire
- Suivre les indications d'un défibrillateur.



RESPIRATION PRÉSENTE

Placer la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS).



SAMU



15

Pompiers



18



SURVEILLER
COUVRIR
RÉCONFORTER

0/3

Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies :

1. Appréciez l'état de la victime



Expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

2. Demandez de l'aide



Vous devez pouvoir fournir aux personnels de surveillance :

- Le nom de famille de la victime (Ce nom peut amener à des informations connues de l'Unité Sanitaire sur certaines pathologies de ce patient).
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les premières mesures prises.

3. Effectuez les gestes de premiers secours

Des vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

L'étouffement : qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte, il faut agir au plus vite.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates), afin de provoquer une toux pour déloger l'objet bloquant la respiration.
- Si cette action ne suffit pas, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales. Placez-vous derrière la victime et posez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.
(Si femme enceinte ou personne obèse, la compression ne se fait plus au niveau de l'abdomen, mais au niveau du thorax.)
- Le problème persiste. Alternez 5 claques dans le dos et 5 pressions abdominales.
- La victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez rapidement les secours. Entrez par la suite une réanimation cardio-pulmonaire en effectuant 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'au retour d'une respiration normale.



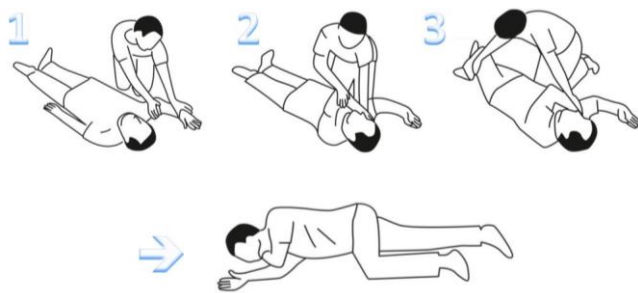
Le saignement : une personne vient de se couper, elle saigne abondamment....

- Dans un premier temps, évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact de son sang. Demandez-lui d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Demandez à une personne de prévenir les secours, ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie, et attendez l'arrivée des secours.



La perte de connaissance : suite à un malaise ou à une crise, une personne perd connaissance.

Position Latérale de Sécurité



- ◆ Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne réagit pas.
- ◆ Libérez les voies aériennes, et dégagez son cou de tout accessoire qui gênerait sa respiration.
- ◆ Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- ◆ Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- ◆ Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Crise d'épilepsie : Les convulsions sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles du corps, provoquée par un désordre électrique du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie NEUROLOGIQUE. Une période d'inconscience fait suite à ces convulsions.

Pendant la crise :

- * Ne bougez pas la personne.
- * Protégez sa tête et écartez tout objet dangereux à proximité.
- * Desserrez ses vêtements, retirez ses lunettes.
- * Si possible, notez la durée de la crise et restez avec elle.
- * Ne mettez rien dans sa bouche.
- * Regardez dans ses papiers s'il y a des consignes médicales.

Après la crise :

- * Tournez-la sur le côté en « position latérale de sécurité ».
- * Attendez qu'elle ait repris ses esprits.
- * Rassurez la personne, parlez-lui calmement.
- * Elle peut parfois présenter une confusion.
- * Ne lui donnez pas de médicament.
- * Ne lui donnez pas à boire.

L'arrêt cardiaque : les gestes qui sauvent.

Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, prévenez les secours ou demandez à des personnes de le faire à votre place, chaque minute compte.

VÉRIFIEZ SA RESPIRATION ET LIBÉREZ LES VOIES AÉRIENNES :

- ✓ Mettez la personne sur le dos, sur un plan dur.
- ✓ Agenouillez-vous et mettez 1 main sur son front.
- ✓ Avec l'autre main relevez le menton et basculez doucement la tête vers l'arrière.
- ✓ Regardez et écoutez si la personne respire.

COMMENCEZ PAR EFFECTUER 30 COMPRESSIONS THORACIQUES PUIS 2 INSUFFLATIONS :

- ✓ Pour les 2 insufflations (si cela vous a été enseigné). Pincez son nez et couvrez sa bouche avec la vôtre puis soufflez 2 fois lentement.
- ✓ Sa poitrine doit se soulever à chaque fois que vous soufflez.
- ✓ Entre chaque insufflation respirez une bouffée d'air.
- ✓ Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



Pour les insufflations, il existe certains dispositifs, comme des masques bouche à bouche qui s'interposent entre la bouche du sauveteur et le visage de la victime, pour vaincre la répulsion qui pourrait conduire à l'abstention de la ventilation artificielle.



Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile, ...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.

Accident Vasculaire Cérébral :

AVC : les signes qui doivent alerter

Un moyen mnémotechnique pour aider :

V isage
paralysé

I nertie
d'un membre

T rouble
de la parole

E n urgence
Appeler le 15 si vous remarquez un de ces symptômes au moins

D'autres signes éventuels :

- Etourdissements ou perte soudaine d'équilibre.
- Mal de tête subi et intense, parfois accompagné de vomissements.
- Perte soudaine de la vue ou vision trouble.

"#œï ? Oh !"



EXEMPLE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL (80 % des AVC)

Un dépôt de graisse bloque le sang qui ne peut plus irriguer le cerveau.

