

Mémento

GESTES DE PREMIERS SECOURS

(Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1)



www.sauvetagesecourisme.fr

Document réalisé à partir des recommandations
de la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises
publiées dans l'arrêté du 16 novembre 2011 modifiant l'arrêté du 24 juillet 2007 modifié
et tenant compte de l'actualisation des recommandations de décembre 2016

LA PROTECTION

Supprimer ou écarter le danger pour assurer sa protection,
celle de la victime et des autres personnes

Observer pour repérer les dangers



Identifier les risques

Protéger

Danger contrôlable

Supprimer le danger

Danger incontrôlable

**Dégager d'urgence
la victime pour
l'éloigner du danger**

**Délimiter la zone de danger
Empêcher l'accès à la zone dangereuse**

**Devant une attaque terroriste ou une situation de violence,
APPLIQUER LES CONSIGNES NATIONALES
S'échapper – Se cacher – Alerter
Obéir aux forces de l'ordre**

CONSIGNES NATIONALES DEVANT UNE ATTAQUE

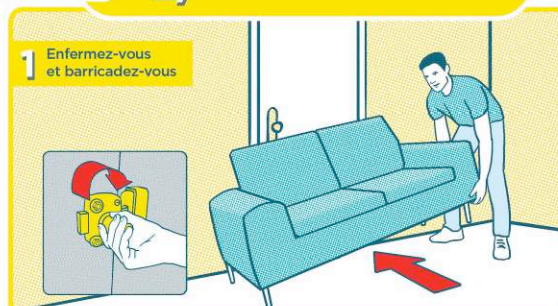
RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE, CES COMPORTEMENTS PEUVENT VOUS SAUVER

1/ S'ÉCHAPPER

si c'est impossible

2/ SE CACHER



3/ ALERTER

ET OBÉIR AUX FORCES DE L'ORDRE



VIGILANCE

- Témoin d'une situation ou d'un **comportement suspect**, vous devez contacter les forces de l'ordre (17 ou 112)
 - Quand vous entrez dans un lieu, repérez les **sorties de secours**
- Ne diffusez aucune information sur l'intervention des forces de l'ordre
- Ne diffusez pas de rumeurs ou d'**informations non vérifiées** sur Internet et les réseaux sociaux
 - Sur les réseaux sociaux, **suivez les comptes @Place_Beauvau et @gouvernementfr**



Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste



L'ALERTE ET LA PROTECTION DES POPULATIONS

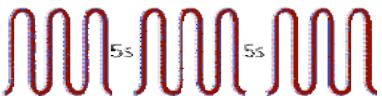
L'alerte est diffusée par le SAIP

(Système d'Alerte et d'Information des Populations)

Le **Signal National d'Alerte** est émis par des sirènes.

Il annonce un danger imminent (nuage toxique, tornade...).




1 min 41 1 min 41 1 min 41
signal modulé

Se mettre à l'abri



dans un local calfeutré (portes et fenêtres fermées).

S'informer sur la situation

grâce à la radio, en écoutant
une des stations de **Radio France**
(France Bleu, France Info, France Inter,...)



ou

grâce à la télévision
(France Télévisions)

ou

grâce à l'application mobile SAIP

Téléchargez l'application SAIP
sur votre smartphone afin d'être avisé
en cas d'alerte



ne pas aller
chercher
ses enfants
à l'école



éviter
toute flamme



ne pas
fumer



ne pas
téléphoner

Attendre le signal de fin d'alerte



signal continu de 30 secondes

L'ALERTE

Transmettre au service de secours d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention après avoir observé la situation

Observer, protéger



Alerter le bon service

le SAMU
15



Les POMPIERS

18

N° unique d'appel
dans
l'Union Européenne
112

Décrire la situation

Numéro de téléphone

Nature du problème

maladie, accident...

risques éventuels

Adresse précise

Répondre aux questions

**Attendre les instructions
avant de raccrocher**

**Suivre les conseils
donnés par les secours**

L'OBSTRUCTION DES VOIES AÉRIENNES PAR UN CORPS ÉTRANGER

Identifier l'obstruction des voies aériennes totales ou partielles

Observer, protéger



* en cas
d'**obstruction
partielle** (toux,
sifflement
respiratoire, sons...)
AUCUN GESTE à
pratiquer.

**Installer la victime
dans une position où
elle se sent bien,
l'encourager à
tousseur
Prendre un avis
médical**

Constater l'obstruction totale*

**La victime ne parle pas, ne
tousse pas,**

garde la bouche ouverte,
s'agite, devient rapidement bleu
et perd connaissance

Adulte ou enfant

**Réaliser
1 à 5 claques vigoureuses
entre les omoplates
avec
le talon de main**



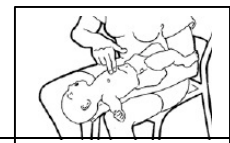
**Réaliser
1 à 5 compressions
abdominales***

Nourrisson (0 à 1 an)

**Réaliser
1 à 5 claques
dans le dos
avec le talon
de la main**



**Réaliser
1 à 5 compressions
thoraciques avec 2 doigts**



**ARRÊTER LES GESTES DÈS L'OBTENTION
DE LA DÉSOBSTRUCTION**

(apparition d'une toux, de cris ou de pleurs, reprise de la respiration, rejet du corps étranger)

* sauf **sur une femme enceinte
ou une personne obèse** :
**Réaliser des compressions
thoraciques**
(poing au niveau du
sternum)

**Alerter le 15
pour avis médical**



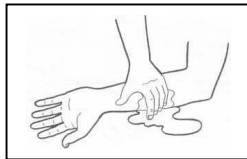
LES HÉMORRAGIES EXTERNES

Réaliser une compression locale de l'endroit qui saigne pour **ARRÊTER LE SAIGNEMENT**

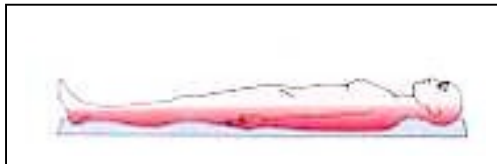
Observer, protéger



Appuyer sur la plaie



Allonger la victime



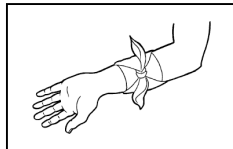
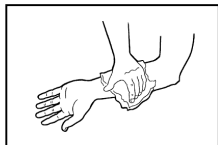
Alerter



il est préférable de prendre des précautions et de se protéger la main avec un gant ou un film plastique, pour limiter les risques de transmission de maladies infectieuses par le sang.
En cas d'absence de protection, penser à se laver et se désinfecter les mains ou toute zone souillée par le sang de la victime après l'intervention.

Si besoin de se libérer pour aller alerter

Réaliser un pansement compressif



Rassurer la victime
Surveiller l'arrêt du saignement,
sans relâcher la pression sur la plaie
Ne pas donner à boire





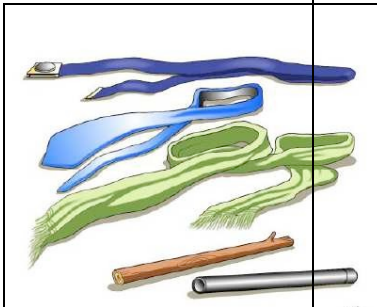
**Si la compression manuelle est inefficace
ou impossible**

(nombreuses victimes, nombreuses lésions, plaie inaccessible, corps étranger)

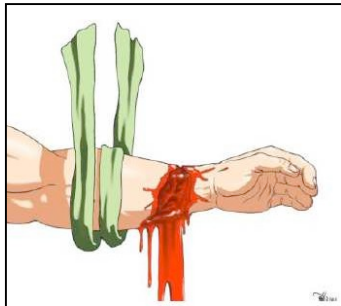
et que le saignement est au niveau d'un membre

**Mettre en place
un garrot
au-dessus de la plaie**

**Rassembler le matériel
nécessaire**



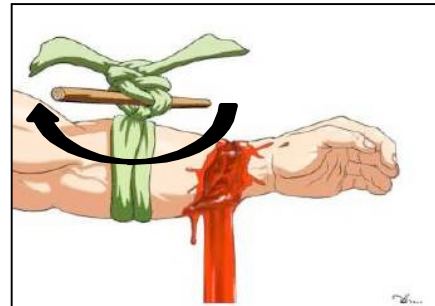
- **lien solide, non élastique** (cravate, écharpe, ceinture, chemise)
de 3 à 5 cm de large et 150 cm de long
- **barre rigide** (en bois, métal, PVC)
longue de 10 à 20 cm



**Faire 2 tours
autour du membre
avec le lien large**

Faire 1 nœud

**Placer le bâton
au-dessus du nœud**



**Faire 2 nœuds
au-dessus du bâton**

**Tourner le bâton
pour serrer le garrot
jusqu'à arrêt du saignement**

**Entourer le membre
et le bâton
avec les extrémités du lien**

Après la mise en place du garrot :

- **Le laisser toujours visible** (ne pas le recouvrir)
- **Ne pas le desserrer** car il pourrait aggraver l'état de la victime.

Le saignement de nez

**Asseoir la victime,
tête penchée en avant**

**Lui demander
de se moucher vigoureusement**

**Lui demander
d'appuyer sur ses narines
pendant 10 minutes,
sans relâcher**



Demander un avis médical si :

- le saignement **ne s'arrête pas** ;
- le saignement survient **après une chute ou un coup** ;
- la victime prend **des médicaments** qui augmentent les saignements.

Vomissements ou crachats de

**Installer la victime dans la position
où elle se sent le mieux**

Alerter



**Surveiller la victime
jusqu'à l'arrivée des secours**



Conserver, si possible, les vomissements ou les crachats dans un récipient pour les donner aux services de secours.

Autres hémorragies

Perte de sang inhabituelle par un orifice naturel (sauf le nez)

**ALLONGER la victime,
ALERTE LE 15 et suivre les conseils du SAMU.**

LA PERTE DE CONNAISSANCE

Identifier une personne qui a perdu connaissance
Maintenir libres les voies aériennes en attendant les secours

Observer, protéger



Vérifier la perte de connaissance

« *Vous m'entendez ?* »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui prendre la main en disant « *Serrez-moi la main !* »

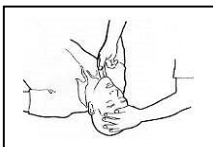
« *Ouvrez les yeux !* »

Appeler « À l'aide ! »



Allonger la victime sur le dos

Libérer les voies aériennes



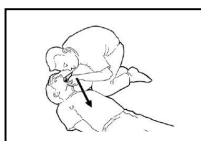
en basculant doucement la tête en arrière et en élevant le menton



Chez le nourrisson

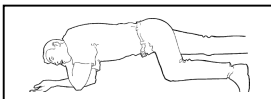
élever le menton
pas de bascule de la tête

Vérifier la respiration



pas plus de 10 secondes

Mettre la victime en PLS



Alerter



Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours



L'ARRÊT CARDIAQUE

Identifier une personne en arrêt cardiaque
Mettre en œuvre une Réanimation Cardio-Pulmonaire
et réaliser une défibrillation automatisée externe en toute sécurité

Observer, protéger



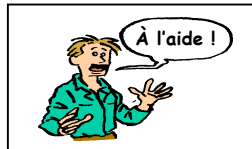
Vérifier l'état de conscience

« Vous m'entendez ? »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui
prendre la main en disant « Serrez-moi la main ! »

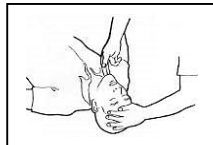
« Ouvrez les yeux ! »

Appeler « À l'aide ! »



Allonger la victime sur le dos

Libérer les voies aériennes



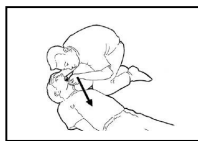
en basculant
doucement la tête en
arrière et en élevant le
menton



Chez le
nourrisson

élever le menton
pas de bascule
de la tête

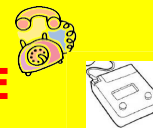
Vérifier la respiration



pas plus
de 10 secondes







Si pas de
respiration

Faire alerter
Réclamer un DAE

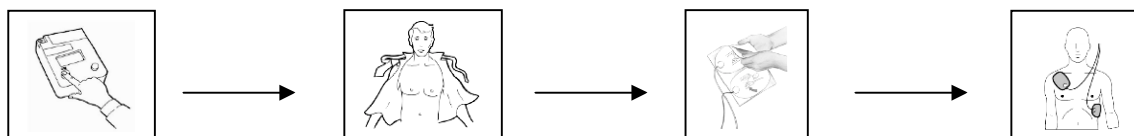


Pratiquer une
Réanimation
Cardio-Pulmonaire (RCP)

Réanimation Cardio-Pulmonaire avec un Défibrillateur Automatisé Externe

Chez l'adulte	Chez l'enfant (1 - 8 ans)	Chez l'enfant (0 - 12 mois)
 	 	 
<p>30 compressions thoraciques + 2 insufflations</p>		
<p style="text-align: center;">poursuivre la RCP jusqu'à</p> <ul style="list-style-type: none"> • la mise en place du DAE • la prise de relais des secours • la reprise d'une respiration normale de la victime 		

Mettre en place le Défibrillateur Automatisé Externe



<p>Mettre en marche le défibrillateur</p>	<p>Mettre à nu le thorax de la victime</p>	<p>Sortir les électrodes adaptées</p>	<p>Placer les électrodes dans la position indiquée par le schéma</p>
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

**Suivre les instructions sonores
et/ou visuelles du DAE**

La mise en œuvre, par les premiers témoins, **d'une RCP** précoce dès la constatation de l'arrêt cardiaque, avant l'arrivée des secours et dans l'attente d'un «défibrillateur», **double les chances de survie.**

Si l'arrêt cardiaque est lié à une anomalie du fonctionnement électrique du cœur, **l'application d'un choc électrique au travers de la poitrine peut être capable de restaurer une activité cardiaque normale efficace** et d'éviter ainsi la mort de la victime.

LE MALAISE

Identifier les signes qui imposent un avis médical
(Samu) face à une victime qui présente un malaise

Observer*, protéger



Mettre au repos, dans une position de confort



Desserrer les vêtements en cas de gêne

Rassurer la victime

Interroger

« Depuis combien de temps dure ce malaise ? »

« Avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? »

« Prenez-vous des médicaments ? »

« Avez-vous été hospitalisé récemment ? »

« Quel âge avez-vous ? »



À la demande de la victime, lui donner :

- son traitement éventuel
- du sucre (en morceaux)

Alerter le 15 et appliquer les consignes



* Les signes observables peuvent être de différentes natures :

- douleur dans la poitrine ;
- douleur abdominale intense ;
- difficulté à respirer ou à parler ;
- sueurs abondantes, sensation de froid ou pâleur intense ;
- apparition soudaine d'un ou plusieurs signes suivants :
 - faiblesse ou paralysie d'un membre ;
 - déformation de la face ;
 - perte de vision uni ou bilatérale ;
 - difficulté de langage ou de compréhension ;
 - mal de tête sévère, soudain et inhabituel ;
 - perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chutes inexplicables.

LA PLAIE GRAVE*

Évaluer la gravité de la plaie et éviter une aggravation de l'état de la victime

Observer, protéger



* La gravité d'une plaie dépend :

- de sa localisation (cou, œil, visage, thorax, abdomen)
- de son aspect (qui saigne, déchiquetée, étendue, multiple)
- de sa cause (projectile, outil, morsure, objet tranchant)

Installer la victime dans une position d'attente

Plaie au thorax	Plaie à l'abdomen	Plaie à l'œil
 position demi assise	 allongé sur le dos, cuisses et genoux fléchis	 allongé sur le dos, yeux fermés, sans bouger la tête*

*Cf. traumatismes pour maintien de tête

Alerter



Surveiller et rassurer la victime jusqu'à l'arrivée des secours



Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas le retirer, ne pas appuyer dessus mais

ALLONGER la victime, ALERTE LE 15 et suivre les conseils du SAMU.



LA PLAIE SIMPLE

Évaluer la gravité de la plaie et éviter une aggravation de l'état de la victime

**Se laver les mains
Nettoyer la plaie**



+



Désinfecter avec un antiseptique (si possible)

Appliquer un pansement adhésif

Consulter un médecin

- si la plaie devient chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- si le rappel anti-tétanique de la victime date de plus de 5 ans.

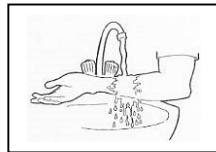
LES BRÛLURES

Évaluer la gravité de la brûlure et éviter une aggravation de l'état de la victime



Observer, protéger



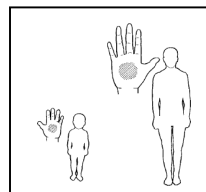
**Arroser la brûlure
à l'eau froide (15°C à 25°C)**



**jusqu'à
l'arrêt de la douleur**

Brûlure simple	Brûlure grave
<ul style="list-style-type: none"> - rougeur de la peau chez l'adulte ; - cloque(s) de petite taille*. 	<ul style="list-style-type: none"> - cloque unique ou multiple de grande taille* ; - destruction plus profonde de la peau (aspect noirâtre) associée à des cloques ; - rougeur de la peau étendue chez l'enfant ; - localisation : visage, mains, proche des articulations ou orifices naturels. - origine électrique ou radiologique
<p>Protéger la brûlure avec un pansement stérile</p>  <p>sans percer la cloque</p> <p>Surveiller comme une plaie simple</p>	<p>Alerter</p> <p>Poursuivre l'arrosage, selon les consignes données</p> <p>Installer la victime dans une position adaptée</p> <p>Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours</p> 

* Évaluation de la taille des cloques :
Si la ou les cloques sont d'une surface supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime, il s'agit d'une brûlure grave



LE TRAUMATISME

Éviter une aggravation de l'état de la victime

Observer*, protéger



**Conseiller fermement
de
NE PAS BOUGER
la partie atteinte**

**ENCAS DE DOULEUR AU COU SUITE AU TRAUMATISME, OU DE PLAIE À L'ŒIL
EFFECTUER UN MAINTIEN DE TÊTE**



Alerter



Suivre les conseils donnés

**Protéger la victime du froid
ou de la chaleur**

**Surveiller et rassurer la victime
jusqu'à l'arrivée des secours**



*** Signes observables :**

- douleur vive ;
- difficulté ou impossibilité de bouger ;
- éventuellement gonflement ou déformation de la zone atteinte.