

1 FICHE RÉFLEXE

Protéger et Alerter

1

Prévenir les risques



Empêcher la survenue d'un accident :

- Respecter les règles d'hygiène (lavage de mains, port du masque en cas de maladie transmissible...);
- Identifier les produits dangereux et les mettre hors de portée des enfants ;
- Adopter une bonne posture devant son poste de travail ;
- Connaître les gestes de premiers secours.

2

Protéger



- Se protéger soi-même (porter des gants par exemple) ;
- Protéger la victime en éloignant ou supprimant le danger ;
- Empêcher les tierces personnes de pénétrer dans une zone dangereuse ;
- Effectuer un dégagement d'urgence si nécessaire.

3

Le dégagement d'urgence



En cas de danger réel, immédiat et non contrôlable, il convient de réaliser un dégagement d'urgence :

- Le plus sûr et rapide possible ;
- Jusqu'à une zone suffisamment éloigné du danger ;
- En fonction de ses capacités.

Cette mesure peut être dangereuse et doit rester exceptionnelle.

4

Réagir en cas de situation violente



En cas d'attaque terroriste ou de situation violente, il convient de :

- S'échapper ;
- Se cacher ;
- Alerter ;
- Protéger les autres ;
- Résister ;
- Obéir aux forces de l'ordre.



5

Alerter



Lors de la transmission de l'alerte, il convient de :

- Donner son numéro de téléphone ou le n° de la borne ;
- Préciser la nature du problème (accident, maladie...);
- Indiquer la localisation précise et les conditions d'accès ;
- Répondre aux questions posées ;
- Appliquer les consignes données ;
- Raccrocher en fonction des consignes données par l'opérateur.

2 FICHE RÉFLEXE

Traiter une hémorragie

1

Contrôler une hémorragie externe



- Comprimer l'endroit qui saigne (soi-même ou par un tiers en veillant si possible à se protéger du sang) ;
- Poser un garrot si la compression est inefficace ou impossible (présence d'un corps étranger, plaie trop importante, multiples plaies ...)

- Allonger la victime ;
- Alerter les secours en relayant si besoin la compression par un pansement compressif ;
- L'isoler du sol et la protéger des intempéries.

2

Faire un garrot improvisé



Avec une bande de tissu non élastique d'au moins 5cm de large et d'1m50 de long et une barre rigide (bois, métal) d'environ 10 à 20cm :

- Faire deux tours du membre ;
- Faire un nœud ;
- Insérer la barre ;
- Faire deux nœuds ;
- Tourner jusqu'à l'arrêt du saignement ;
- Maintenir la barre avec la main ou en faisant un noeud.

3

Traiter une hémorragie interne extériorisée



Si la victime saigne du nez :

- L'asseoir tête penchée en avant ;
- La faire se moucher vigoureusement ;
- Lui demander de comprimer ses deux narines pendant 10 min.

Si le saignement ne s'arrête pas, s'il reprend ou s'il est secondaire à un coup ou une chute, demander un avis médical.

Si la victime vomit ou crache du sang :

- La faire s'asseoir ou l'allonger sur le côté ;
- Lui donner un récipient ou sac pour se protéger des projections de sang ;
- Alerter les secours.

Si la victime saigne d'un autre orifice naturel, il convient :

- D'allonger la victime ;
- L'isoler du sol et la protéger des intempéries (en la couvrant par exemple) ;
- Alerter les secours.

3 FICHE RÉFLEXE

Gérer une personne inconsciente

1 Apprécier la conscience et la respiration

Rechercher une réponse verbale ou physique :

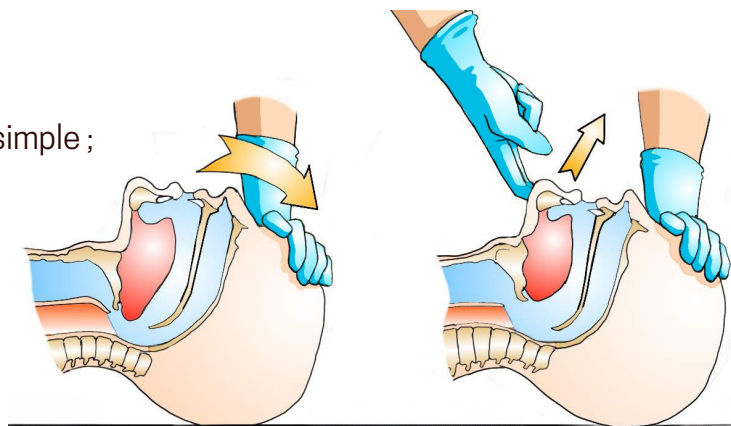
- Poser des questions simples (exemples : « Comment ça va ? », « Vous m'entendez ? ») ;
- Secouer doucement les épaules ou lui prendre la main et demander d'exécuter un ordre simple ;

Si la victime répond ou réagit, il convient d'adopter la conduite à tenir adaptée au malaise.

Si la victime ne répond pas et ne réagit pas :

- Demander de l'aide, si vous êtes seul ;
- L'allonger sur le dos, quelle que soit sa position initiale ;
- **Libérer les voies aériennes ;**
- **Apprécier la respiration sur 10 secondes maximum.**

(se pencher sur la victime, oreille et joue du sauveteur au-dessus de la bouche et du nez de la victime pour regarder si le ventre et la poitrine se soulèvent, écouter d'éventuels sons provoqués par la respiration et/ou sentir un éventuel flux d'air à l'expiration).



2 Traiter une victime inconsciente

Si la victime ne répond pas, **ne réagit pas, mais respire, à la suite d'un évènement non traumatique** :



- La placer en position stable sur le côté : en position latérale de sécurité (PLS) ;
- Faire alerter ou alerter les secours ;
- Surveiller en permanence la respiration de la victime, jusqu'à l'arrivée des secours ;
- Protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries.

Si la victime ne répond pas, **ne réagit pas, mais respire, à la suite d'un traumatisme ou d'un évènement d'origine inconnue** :

- Laisser la victime sur le dos ;
- Faire alerter ou alerter les secours, respecter leurs consignes ;
- Surveiller en permanence la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours ;
- Si la victime vomit ou régurgite, la mettre sur le côté en maintenant si possible l'axe tête-cou-tronc, en demandant de l'aide le cas échéant.

3 Traiter un arrêt cardio-respiratoire

Si la victime ne répond pas, ne réagit pas et ne respire pas :

- Alerter ou faire alerter les secours ;
- Avec un téléphone portable, si vous disposez du mode haut-parleur, l'activer et débiter immédiatement la réanimation cardio pulmonaire (RCP) en même temps ;
- Pratiquer la RCP en répétant des cycles de **30 compressions suivies de 2 insufflations**.
- Si **un DAE est proche, le mettre en œuvre le plus tôt possible** et suivre ses indications vocales en interrompant le massage le moins possible.



4 FICHE RÉFLEXE

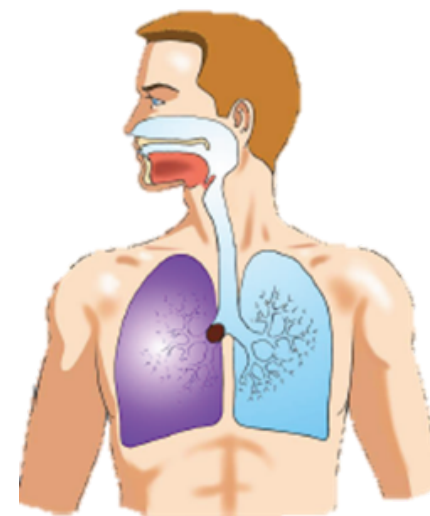
Prendre en charge une personne qui s'étouffe

1

Gérer une obstruction partielle

La victime respire, peut parler ou crier, tousse vigoureusement :

- Encourager la victime à tousser ;
- Installer la victime dans la position où elle se sent le mieux ;
- Demander un avis médical ;
- Surveiller la victime.



2

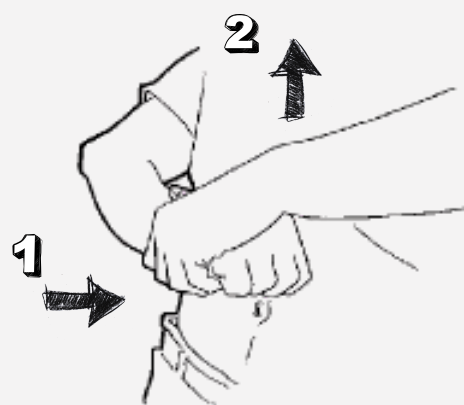
Gérer une obstruction complète

La victime ne respire plus (ou plus efficacement), porte les mains à sa gorge, ne peut plus parler, crier ou tousser, garde la bouche ouverte, s'agite, devient rapidement bleue :

- Donner de **1 à 5 « claques dans le dos »** avec le talon de la main ouverte entre les deux omoplates ;
- Réaliser de **1 à 5 « compressions »** en cas d'inefficacité ou d'impossibilité de pratiquer des « claques dans le dos » ;
- Interrompre les manœuvres dès :
 - l'apparition d'une toux, de cris ou de pleurs ;
 - la reprise de la respiration ;
 - le rejet du corps étranger.

Si les manœuvres de désobstruction sont efficaces :

- Installer la victime dans la position où elle se sent le mieux ;
- La réconforter en lui parlant régulièrement ;
- Desserrer les vêtements ;
- Faire alerter ou alerter les secours et appliquer leurs consignes ;
- Surveiller la victime.



5 FICHE RÉFLEXE

Prendre en charge un malaise

1

Reconnaitre les types de malaises graves

L'**accident cardiaque** :

- Douleurs dans la poitrine



L'**accident vasculaire cérébrale (AVC)** :

- Faiblesse ou paralysie d'un bras ;
- Déformation de la face ;
- Perte de la vision d'un œil ou des deux ;
- Difficultés de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
- Mal de tête sévère, inhabituel ;
- Perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicable ;



Alertez immédiatement les secours.



2

Gérer des types de malaises particuliers

Le **malaise vagal** :

- Dès que la victime reconnaît des signes annonciateurs d'une perte de connaissance imminente, inviter la victime à réaliser les manœuvres physiques suivantes :
- L'accroupissement si la victime est en position debout ;
- Le croisement des membres inférieurs ;
- Le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs.



Le **malaise provoqué par la chaleur** :

- Installer la victime dans un endroit frais et bien aéré ;
- Si possible, mesurer la température de la victime pour la transmettre aux secours ;
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements ;
- Rafraichir la victime :
- Asperersion, brumisation, linges imbibés d'eau froide ;
- La placer sous un courant d'air d'un ventilateur ;
- Placer des sacs de glaces recouverts d'un linge sous les aisselles, à l'aîne et au cou.
- Lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.

3

Pour tous les types de malaise

- **Mettre au repos** (allongé confortablement, assise en cas de difficultés à respirer, ou dans la position où elle se sent le mieux) et :
- Desserrer les vêtements, en cas de gêne ;
- Rassurer la victime en lui parlant régulièrement ;
- Protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries ;
- **Se renseigner auprès de la victime** ou de son entourage sur :
 - son âge, la durée du malaise, les antécédents de malaises identiques et son état de santé actuel (maladies, hospitalisations ou traumatisme récents), les traitements médicamenteux qu'elle prend) ;
 - A sa demande ou à la demande des secours alertés, lui donner son traitement habituel pour ce malaise ou du sucre en morceaux si nécessaire ;
- **Demander un avis médical et transmettre les informations recueillies** puis appliquer les consignes.

Informations sur : www.redzone-project.com