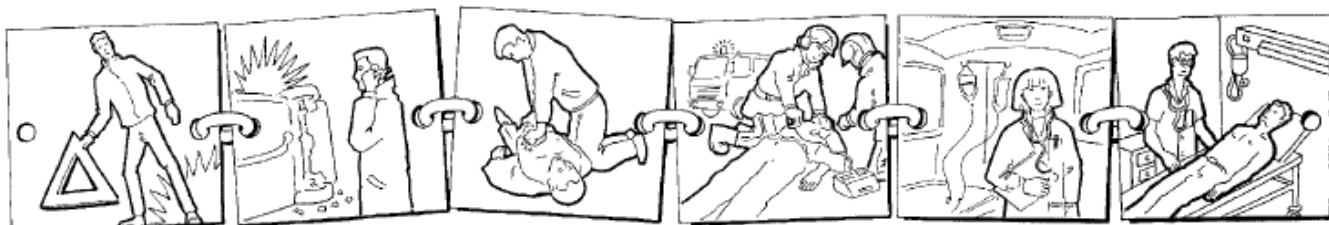
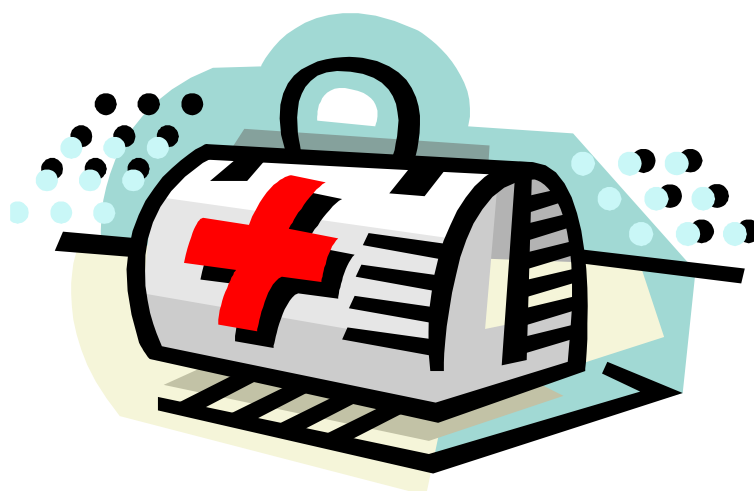


Mémento

GESTES DE PREMIERS SECOURS

(Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

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 septembre 2018



Décembre 2018

Bruno GAILHAC, Moniteur National de Premiers Secours

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 TERRORISTE

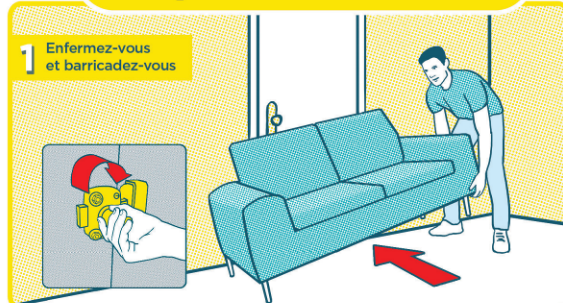
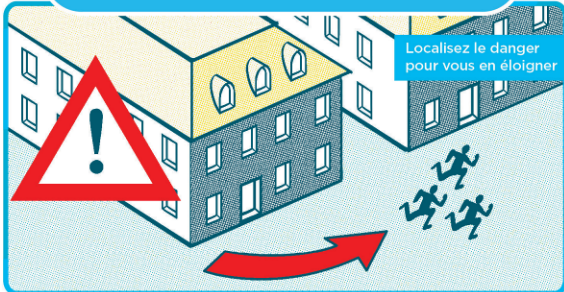
RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

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**

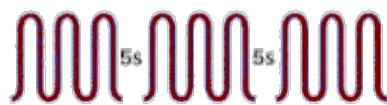
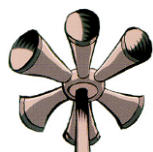


Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste



L'ALERTE ET LA PROTECTION DES POPULATIONS

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, climatisation ou ventilation arrêtée.

S'informer sur la situation

Messages sur



* @Beauveau_alerte



**ne pas aller
chercher
ses enfants
à l'école**



**ne pas
téléphoner
sauf en cas
d'urgence**

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

N° d'appel dans
l'Union Européenne
112



Par SMS ou FAX



le SAMU **15** les POMPIERS **18**

114

Décrire la situation

Numéro de téléphone

Nature du problème

maladie, accident...

risques éventuels

Adresse précise

Répondre aux questions

Suivre les conseils donnés par les secours

Attendre les instructions avant de raccrocher

L'OBSTRUCTION GRAVE DES VOIES AÉRIENNES PAR UN CORPS ÉTRANGER

Identifier l'obstruction des voies aériennes graves ou partielles
Réaliser l'enchaînement des techniques de désobstruction des voies aériennes

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 tousser
Prendre un avis médical

Constater l'obstruction grave*

La victime ne parle pas, ne tousse pas,
garde la bouche ouverte, s'agite,
devient rapidement bleu et perd connaissance

adulte ou grand enfant	victime qui tient sur la cuisse du sauveteur	victime qui tient sur l'avant-bras du sauveteur
<ul style="list-style-type: none"> victime debout ou assise se placer sur le côté et légèrement en arrière de la victime soutenir le thorax avec une main pencher la victime vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> s'asseoir basculer la victime sur sa cuisse, la face vers le bas 	<ul style="list-style-type: none"> coucher la victime à califourchon sur l'avant-bras, la face vers le sol maintenir sa tête avec les doigts, de part et d'autre, au niveau de l'angle de la mâchoire inférieure, sans appuyer sur la gorge incliner la victime afin que la tête soit plus basse que le thorax
 <p>Réaliser 1 à 5 claques vigoureuses entre les omoplates avec le talon de main</p>	<p>Réaliser 1 à 5 claques dans le dos avec le talon de la main</p> 	
<p>se placer debout ou à genoux (enfant) derrière la victime, contre son dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> placer l'avant-bras contre le dos du nourrisson, en soutenant sa tête le tourner pour que sa face soit côté ciel placer l'avant-bras, sur la cuisse 	
<p>Réaliser 1 à 5 compressions abdominales**</p>   	<p>Réaliser 1 à 5 compressions thoraciques avec 2 doigts</p>  	

ARRÊTER LES GESTES DÈS L'OBTENTION DE LA DÉSOBSTRUCTION

** SI IMPOSSIBILITÉ D'ENCERCLER L'ABDOMEN :
Réaliser des compressions thoraciques
(poing au niveau du sternum)

Alerter le 15 pour avis médical

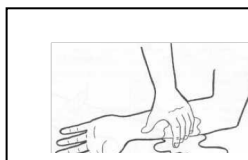
LES HÉMORRAGIES EXTERNES

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

Observer, protéger



**Demander à la victime
d'appuyer sur l'endroit
qui saigne ou
Appuyer sur la plaie***



* La compression locale doit être :

- suffisante pour arrêter le saignement
- permanente



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.

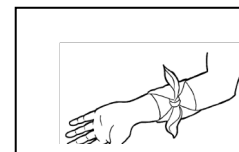
En cas d'absence de protection, penser à se laver et se désinfecter les mains ou toute zone souillée par le sang de la victime après l'intervention.

Allonger la victime



Si besoin de se libérer pour aller alerter

Réaliser un pansement compressif



** L'utilisation du portable en mode haut-parleur peut permettre de maintenir la compression directe pendant l'alerte par le sauveteur.

Alerter**



**Rassurer la victime
Protéger la victime contre la chaleur, le froid
ou les intempéries
Surveiller l'apparition de signes d'aggravation**



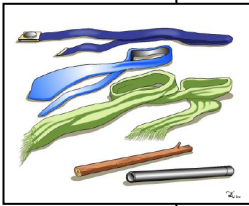


Si la compression manuelle est inefficace
ou impossible

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

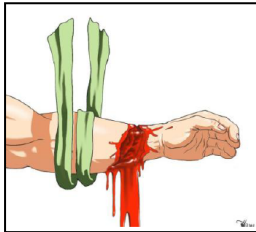
et que le saignement est au niveau d'un membre

Mettre en place un garrot tourniquet improvisé
à quelques cm au-dessus de la plaie
jamais sur une articulation



Rassembler le matériel nécessaire

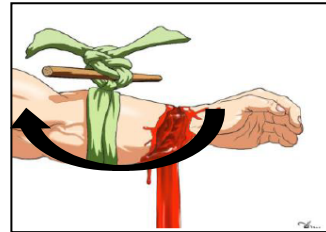
- lien solide, non élastique (cravate, écharpe, ceinture, chemise)
de 3 à 5 cm de large et 150 cm de long
- barre rigide (en bois, métal, PVC) longue de 10 à 20 cm



Faire 2 tours
autour du membre
avec le lien large

Faire 1 nœud

Placer le bâton
au-dessus du nœud

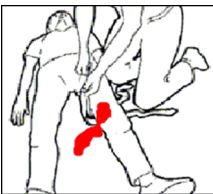


Faire 2 nœuds
au-dessus du bâton

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

Entourer le membre
et le bâton
avec les extrémités du lien

En l'absence de barre pour le tourniquet
Mettre en place un garrot avec un lien



Réaliser une
boucle, glisser
la boucle
quelques cm au-
dessus de la plaie



Glisser une
partie du lien
dans la boucle
pour que le garrot
entoure le membre



Serrer le garrot
le plus
fortement
Réaliser un
double nœud

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 sang

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

Alerter



Surveiller la victime
jusqu'à l'arrivée des secours



Autres hémorragies

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

ALLONGER la victime,
ALERTER 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

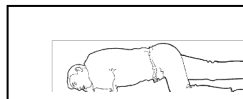


pas plus de 10 secondes

* La mise en position latérale doit :

- limiter au maximum les mouvements de la colonne vertébrale
- aboutir à une position stable, la plus latérale possible
- permettre de contrôler la respiration
- permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur (bouche ouverte).

Mettre la victime en PLS*



Protéger la victime
du froid de la chaleur, des intempéries

Alerter



Contrôler la respiration
en permanence
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 SAUVETEUR
SEUL**




ALERTE les secours,
de préférence avec
son téléphone
portable sur le
mode haut-parleur
et
DÉBUTER
IMMÉDIATEMENT LA
RCP en attendant
que les services
de secours
répondent.

**Faire alerter
Réclamer un DAE**




**Pratiquer une
Réanimation
Cardio-Pulmonaire (RCP)**

Réanimation Cardio-Pulmonaire avec un Défibrillateur Automatisé Externe

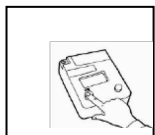
Chez l'adulte	Chez l'enfant (1 – 8 ans)	Chez le nourrisson (0 – 12 mois)
		
<p>30 compressions thoraciques*</p> <p>+</p> <p>2 insufflations lentes et progressives en 5 secondes max.</p>		
<p>poursuivre la RCP jusqu'à</p> <ul style="list-style-type: none"> • la mise en place du DAE • la prise de relais des secours • la reprise d'une respiration normale de la victime 		

*** Les compressions thoraciques doivent :**

- comprimer fortement le sternum
- avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 par minute

 Si les insufflations ne peuvent pas être effectuées ou si le sauveteur ne se sent pas capable, il doit réaliser uniquement les compressions thoraciques en continu.

Mettre en place le Défibrillateur Automatisé Externe



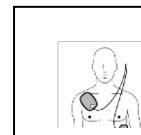
**Mettre en marche
le défibrillateur**



**Mettre à nu
le thorax de la victime
Sécher le thorax
s'il est humide**



**Sortir
les électrodes**



**Placer
les électrodes
dans la position
indiquée par le schéma**

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

La mise en œuvre du défibrillateur doit :

- être la plus précoce possible
- interrompre le moins possible la pratique des compressions thoraciques

Ces différentes étapes constituent **une chaîne de survie susceptible d'augmenter de 4 à 40% le taux de survie des victimes.**

Chaque minute gagnée dans la mise en place d'une RCP efficace peut augmenter de 10% les chances de survie.

LE MALAISE

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

Observer*, écouter, protéger



Mettre au repos, dans une position de confort



Desserrer les vêtements en cas de gêne

Rassurer la victime

Interroger la victime sur

- son âge
- la durée du malaise
- son état de santé actuel
(maladies, hospitalisations ou traumatisme récents)
- les traitements médicamenteux qu'elle prend ;
- la survenue d'un malaise identique par le passé.



À la demande de la victime, lui donner :

- son traitement éventuel
- du sucre (en morceaux)

Alerter le 15 et appliquer les consignes



***OBSERVER LES SIGNES QUI PEUVENT ORIENTER LE MEDECIN VERS :**

- un **accident cardiaque** : douleur dans la poitrine ;
- un **accident vasculaire cérébral (AVC)** :
 - faiblesse ou paralysie d'un bras ;
 - déformation de la face ;
 - perte de la vision d'un œil ou des deux ;
 - difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
 - mal de tête sévère, inhabituel ;
 - perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicée.
- un **autre type de malaise, la victime se plaint** :
 - d'une douleur abdominale intense ;
 - d'une difficulté à respirer ou à parler ;
 - d'une sensation de froid et présente des sueurs abondantes ou une pâleur intense.


**Prise en
charge
urgente**

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 assise	 allongé sur le dos, cuisses et genoux fléchis	 allongé sur le dos, yeux fermés, sans bouger la 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

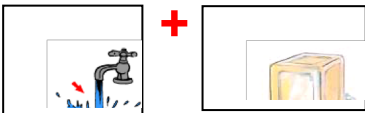


ALLONGER la victime, **ALERTE** LE 15 et suivre les conseils du SAMU.

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

- en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- pour vérifier la validité de la vaccination antitétanique.

LES BRÛLURES

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

Observer, protéger



Arroser la brûlure avec de l'eau tempérée

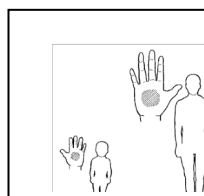


Évaluer la gravité de la brûlure

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>Poursuivre l'arrosage, jusqu'à l'arrêt de la douleur</p> <p>Protéger la brûlure avec un pansement stérile</p> <p>sans percer la cloque</p> <p>Surveiller comme une plaie simple**</p>	<p>Alerter pour avis médical</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>

**** Consulter un médecin**

- en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- pour vérifier la validité de la vaccination antitétanique.



*** 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**

**EN CAS DE DOULEUR AU COU SUITE AU TRAUMATISME, OU DE PLAIE À L'ŒIL
EFFECTUER UN MAINTIEN DE TÊTE,
en laissant la tête dans la position où elle se trouve.**



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.