



Les gestes qui sauvent



- 1 – **PROTEGER** : analyser la situation, supprimer, isoler ou signaler le danger
- 2 – **EXAMINER** : est-elle consciente? respire-t elle?
- 3 – **ALERTER OU FAIRE ALERTE** :
indiquer le lieu exact , numéro de tél,
la nature de l'accident et les dangers persistants,
le nombre et l'état des victimes, l'itinéraire conseillé ...
NE PAS RACCROCHER EN 1^{ER}
- 4 – **SECOURIR** : Si vous êtes sauveteur secouriste,
ou appeler un sauveteur ou pratiquer les gestes



Sécuriser



Urgences 112 Samu 15



Police 17



Pompiers 18



URGENCE
114



Numéro d'urgence
pour les personnes
avec des difficultés
à entendre ou à parler

Quelques exemples évoqués par la formatrice :

- Accident de la route → 18 ou borne si accident sur l'autoroute
- Petite fille qui saigne beaucoup → 15
- Terrorisme → 114

CAS DE L'ATTAQUE TERRORISTE : il faut s'échapper, s'éloigner, se courber, se pencher..., puis alerter (17 ou 112) et secourir dans la mesure du possible.

Sinon, se cacher, éteindre les lumières, s'éloigner des ouvertures (portes, fenêtres...), couper le son de son téléphone, appeler le 114 (sms), se coucher.

1/ S'ÉCHAPPER *si c'est impossible* **2/ SE CACHER**

Localisez le danger pour vous en éloigner

Si possible, aidez les autres personnes à s'échapper

Ne vous exposez pas

Alertez les personnes autour de vous et dissuadez les gens de pénétrer dans la zone de danger

1 Enfermez-vous et barricadez-vous

2 Éteignez la lumière et coupez le son des appareils

3 Éloignez-vous des ouvertures, allongez-vous au sol

4 **SINON**, abritez-vous derrière un obstacle solide (mur, planer...)

5 Dans tous les cas, coupez la sonnerie et le vibreur de votre téléphone

3/ ALERTER
ET OBÉIR AUX FORCES DE L'ORDRE

17 ou 112

Dès que vous êtes en sécurité, appelez le 17 ou le 112

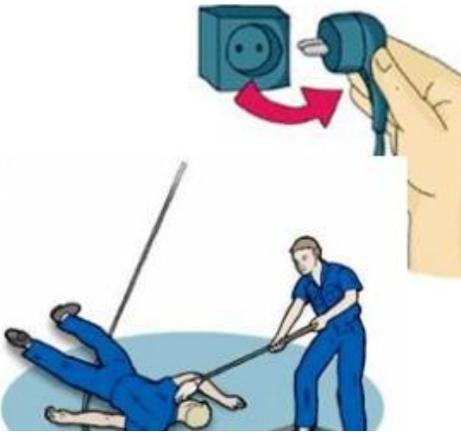
Ne courez pas vers les forces de l'ordre et ne faites aucun mouvement brusque

Gardez les mains levées et ouvertes

S'il y a des blessés qui saignent abondamment (hémorragie), appuyer sur la plaie avec un linge propre, pour faire un point de compression (se protéger en portant des gants, sac en plastique)...



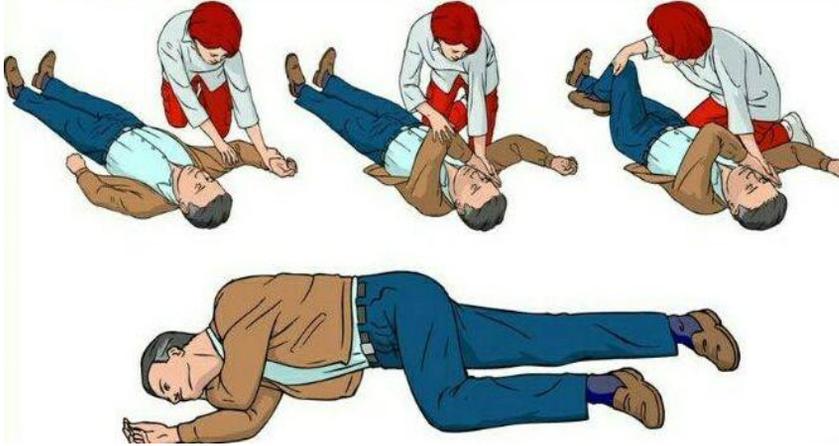
LA CHUTE : Le réflexe qu'on doit avoir immédiatement après la chute, est d'enlever tout danger qui se trouve sur le lieu de l'accident ou le danger qui a lui-même provoqué l'accident. Cela évitera de provoquer un sur-accident, demander de l'aide, vérifier que la personne est consciente en posant des questions simples telles que « vous m'entendez? », « vous pouvez me serrer les mains ? », « vous pouvez bouger les yeux? ». Essayer de stimuler, en secouant ses mains. Appeler les secours.



Dans le cas de traumatisme (chute) ne pas déplacer la personne, la laisser sur le dos.



LA PLS : Position latérale de sécurité, pour stabiliser une personne inconsciente, mais qui respire.



SAIGNEMENTS (sans morceaux de verre... pour éviter d'amplifier le saignement): Il faut demander à la victime de comprimer la plaie elle-même si elle est consciente pour éviter les transmissions de maladie par le sang.

Si elle n'est pas en mesure de le faire, il faut comprimer la plaie à l'aide d'un coussin hémostatique ou tissu propre serré très fort.



Si toutefois le saignement ne s'arrête pas et qu'il concerne un membre (bras, jambe) : Il faudra effectuer un garrot au-dessus de la plaie en notant l'heure à laquelle le garrot a été posé.



LE MASSAGE CARDIAQUE (sur plan dur uniquement): La victime est inconsciente, elle ne respire plus.

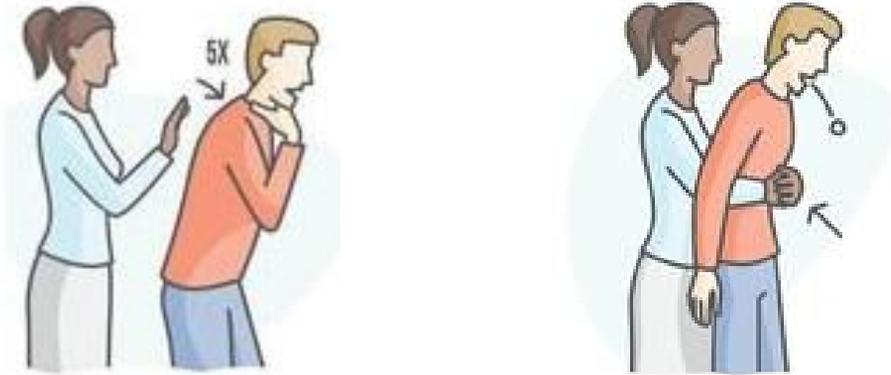
Il faut appeler ou faire appeler les urgences, car une fois le massage cardiaque commencé, il ne faut pas s'arrêter, jusqu'à l'arrivée des secours. Se positionner de façon que vos épaules soient à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimer verticalement le sternum en l'enfonçant de 5 cm



LE DÉFIBRILLATEUR : A positionner en suivant les instructions dessinées sur les électrodes. Certains défibrillateurs parlent. Il faut écouter et suivre les instructions , écoutez-le. Un tempo indiquera le rythme des pulsations à opérer. Il vous sera parfois demandé de vous éloigner et d'arrêter le massage le temps que la machine analyse la victime. Il faudra poursuivre jusqu'à l'arrivée des secours.



OBSTRUCTION DES VOIES AERIENNES : donner 5 claques dans le dos (au niveau des deux omoplates) à la victime pour qu'elle tousse afin de débloquer l'objet à l'origine de l'étouffement.



DIVERS :

Si une victime doit être évacuée d'urgence du lieu où elle se trouve, la prendre par les membres (poignets/chevilles).



Sauvez des vies, c'est permis