



**GESTES DE
PREMIERS SECOURS**

AIDE-MÉMOIRE « PREMIERS SECOURS »

Savoir quel comportement adopter en cas d'accident est crucial pour sauver des vies et minimiser les blessures.

4 ÉTAPES POUR PORTER SECOURS

1. Évaluez la situation



Évaluez rapidement les lieux de l'accident. Restez prudent et évitez de vous mettre en danger à votre tour. Si les secours sont déjà arrivés sur les lieux, poursuivez votre route.

3. Alertez le SAMU



Appelez les services d'urgence et informez-les de la situation et d'éventuels dangers supplémentaires (feu, produits chimiques). Que s'est-il passé ? Où ? Combien de personnes sont blessées ? Gardez votre calme et suivez les instructions. * joignable depuis un téléphone fixe ou mobile

2. Établissez un périmètre de sécurité



Utilisez le matériel de secours à bord de votre véhicule pour établir un périmètre de sécurité. Vous éviterez ainsi de créer de nouveaux accidents et signalerez aux autres usagers qu'il faut rouler prudemment.

4. Venez en aide



Approchez-vous des victimes et évaluez la nature de leurs blessures. Faites tout votre possible pour qu'elles restent calmes et minimisez leurs blessures en attendant les services d'urgence.

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ



Si la victime est inconsciente et qu'elle respire, il faut la placer en position latérale de sécurité en :

- la tournant doucement sur le côté, sans la blesser, pour la mettre en position latérale stable,
- s'assurant que son visage est orienté vers le bas et que sa bouche est ouverte.

Cette position latérale de sécurité permet de libérer les voies aériennes et d'éviter à la victime de s'étouffer lorsqu'elle est inconsciente.

Vérifiez régulièrement la respiration de la victime en position latérale jusqu'à l'arrivée des secours.

RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE

Si la victime est inconsciente et qu'elle ne respire pas, effectuez les gestes suivants :



1) Basculez sa tête vers l'arrière, relevez délicatement son menton et assurez-vous que les voies aériennes sont dégagées.



4) Comprimez le sternum des deux mains en l'enfonçant de 5 à 6 cm. Répétez l'opération 30 fois de suite (à raison de 2 compressions par seconde) et pratiquez ensuite 2 insufflations.



2) Vérifiez sa respiration pendant 10 secondes maximum. Si la victime ne respire pas, pratiquez la réanimation cardio-pulmonaire.



5) Insufflez de l'air dans la bouche de la victime 2 fois ; sa poitrine devrait se soulever.



3) Placez l'une de vos mains au milieu de la poitrine de la victime et l'autre main sur votre première main. Positionnez-vous directement au-dessus de la victime.



6) Jusqu'à ce que les secours arrivent, répétez des cycles de 30 compressions thoraciques suivies de 2 insufflations jusqu'à ce que les secours arrivent, ou que la victime respire à nouveau normalement.

BLESSURES : SAIGNEMENTS, BRÛLURES ET MORSURES



En cas de saignement, utilisez le matériel se trouvant dans votre trousse de secours et compressez la blessure. Utilisez si possible un mouchoir propre ou compressez la plaie en protégeant vos mains.



En cas de brûlures, passez la blessure sous l'eau froide (°25-15C) dès que possible jusqu'à ce que la douleur soit apaisée.



Élevez la blessure tout en comprimant directement avec un bandage.



En cas de morsures par des animaux ou autres blessures, passez la plaie sous une eau propre et appelez les services médicaux professionnels pour éviter toute infection (rage, tétanos...).

EVITER LES ACCIDENTS



Si vous ne vous sentez pas bien, évitez de rouler. Arrêtez-vous dans le lieu sûr le plus proche. Appelez un médecin professionnel et suivez ses recommandations.



Reposez-vous et attendez d'être complètement rétabli pour repartir.



SERVICE AMBULANCE

SAMU

Appeler le 2477*

ou 0529004488



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
INTERNATIONAL CHEIKH KHALIFA
SOINS FORMATION RECHERCHE

* Joignable depuis un téléphone fixe ou mobile