



Aurélie Obled
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-lez-Haubourdin

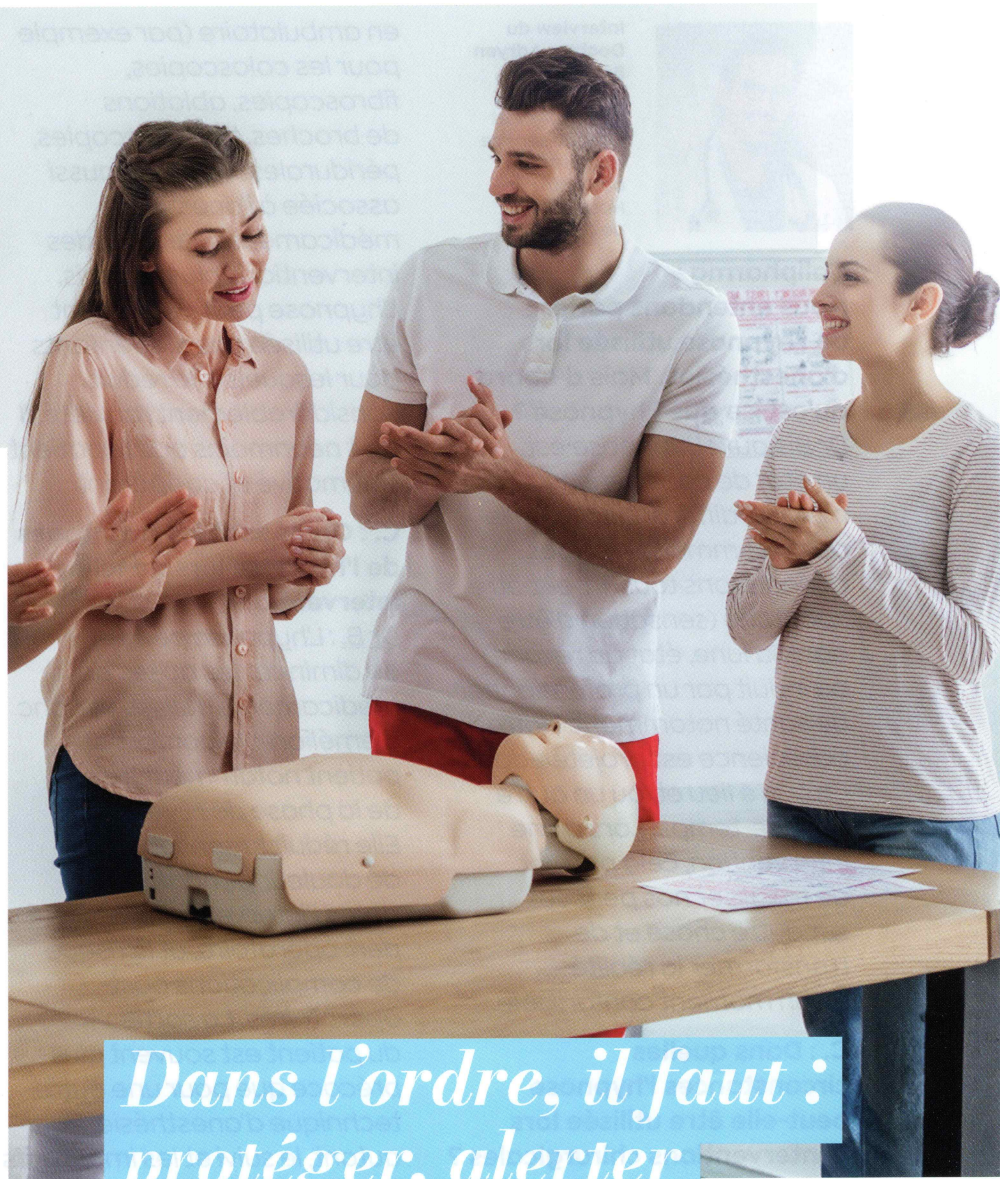


Les gestes de premiers secours

Connaitre les premiers réflexes en cas d'urgence vitale

Les gestes de premiers secours sont des actions de base que l'on peut entreprendre pour aider une personne en cas d'urgence médicale avant l'arrivée des professionnels de santé. L'objectif est de maintenir stable l'état du patient. Pour une personne inconsciente la durée de vie des organes nobles est limitée dans le temps :

- le cerveau 2 à 4 minutes,
- le cœur 15 à 20 minutes,
- le rein 45 minutes et le foie 60 minutes.



Dans l'ordre, il faut : protéger, alerter et secourir.

Voici quelques gestes de premiers secours courants

1



Appeler les secours :

la première étape consiste à composer le numéro d'urgence, **comme le 15 en France ou le 112 en Europe**, pour appeler une ambulance ou les secours. Vous devez vous présenter (nom, fonction, numéro de téléphone), expliquer le type d'accident, donner le lieu, l'état de la victime et les gestes déjà effectués. Vous êtes les yeux du centre d'urgence ! Ne raccrochez jamais en premier.

2

Évaluer la scène :

assurez-vous que l'endroit est sûr pour vous et la victime. Si la situation présente un danger, assurez-vous d'abord de votre propre sécurité.

3



Vérifier la conscience :

demandez à la personne si elle va bien en lui parlant et en la stimulant doucement. Si elle ne répond pas, elle pourrait être inconsciente.

4



Vérifier la respiration :

inclinez la tête de la victime en arrière en relevant le menton pour ouvrir les voies respiratoires. Observez si elle respire normalement.

Si la personne ne respire pas, commencez la réanimation cardiopulmonaire en effectuant des compressions

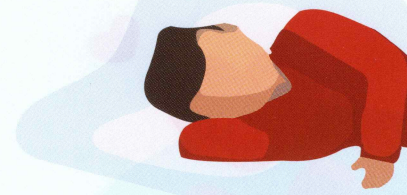
thoraciques et en donnant la respiration artificielle jusqu'à l'arrivée des secours. Appuyez fermement et rapidement avec les paumes de main au milieu de la poitrine, à un rythme d'environ 30 compressions thoraciques et 2 insufflations par minute.

Pour apprendre le massage cardiaque, vous pouvez visionner la vidéo en scannant le QR code ci-dessous :



Le rythme du massage cardiaque est donné par la musique des Bee Gees, *Stayin' Alive*.

Si la personne respire normalement mais est inconsciente, placez-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter que sa langue ne bloque les voies respiratoires.



5

Réconfort :

restez avec la personne et assurez-vous de la rassurer et de la surveiller en attendant l'arrivée des secours.

La conduite à tenir face à une situation d'urgence dépend de la situation

Hémorragies :

repérer l'origine du saignement. Boucher la plaie jusqu'à l'arrivée des secours, allonger (sauf si la victime crache du sang), surveiller l'évolution des fonctions vitales. Ne pas donner à boire.

Étouffement :

le sujet a la bouche ouverte, se tient la gorge. Les bébés ont le bleu aux lèvres. Si la personne sait encore parler, ne rien faire, appeler le 15 pour avis médical. Si obstruction totale, 5 claques dans le dos (entre les omoplates) puis compression abdominale (Heimlich).

Épilepsie :

protéger la victime des coups possibles, rassurer.

Les malaises AVC :

Alerter surveiller et rassurer.

Les signes « VITE » qui doivent vous alerter :

- V Visage :**
engourdissement
- I Incapacité :**
perte de force au bras
- T Troubles**
de la parole
- E Extrême urgence :**
survenue brutale associée ou non à des troubles de l'équilibre, céphalées...
Surveiller en attendant les secours.

Douleurs thoraciques

de plus en plus rapprochées, persistantes au repos : alerter, surveiller et rassurer.

Traumatisme :

si vous soupçonnez une fracture, immobilisez la zone affectée en utilisant des supports ou des bandages pour éviter tout mouvement supplémentaire.

Brûlure :

supprimer la cause, refroidir le plus tôt possible (15 degrés 15 min 15 cm) puis Biafine®+ protection et bien hydrater.

Si la surface touchée est supérieure à la moitié de la paume de main la brûlure est considérée comme grave idem s'il y a des cloques ou si la brûlure est localisée au niveau des articulations, face ou mains pieds.

Cas particulier :

Les brûlures par ingestion. Ne pas faire vomir, ne pas donner à boire, ne pas allonger, attendre les secours et garder l'emballage du produit en cause.

Il ne faut pas s'abstenir par peur de mal faire !

Il est essentiel de suivre une formation en premiers secours pour acquérir les compétences nécessaires et la confiance pour intervenir en cas d'urgence médicale.

Où se former aux gestes de premiers secours ?

Connectez-vous sur le site de Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).



L'application « Sauv Life » permet de géolocaliser et de déclencher des citoyens volontaires se trouvant à proximité des victimes.

