

Surveiller les suites d'un coup à la tête



Acte 1

En cas de **bosse** sans gravité apparente, appliquez une poche de glace pendant une dizaine de minutes à l'endroit du coup.



Acte 2

Si un **bleu apparaît**, une pommade peut être appliquée (pommade à base d'arnica par exemple). Demandez conseil à votre pharmacien.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- En cas de plaie à la tête, n'appliquez pas de pommade et consultez un médecin qui décidera ou non de suturer.
- Certains signes doivent vous alerter (somnolence, vomissements après un choc à la tête), n'hésitez pas à consulter.



Acte 3

Si la victime ressent des **étourdissements** après un coup à la tête, si elle vomit ou présente des signes de somnolence, allongez-la, immobilisez-lui la tête et appelez le 15, le 18 ou le 112.



Acte 4

En cas de **perte de connaissance** et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Reptiez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 5

Si la victime **ne respire plus**, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été formé.

Séparer une victime d'une source électrique



Acte 1

Coupez le courant au compteur et débranchez la prise électrique. Prévenez ou faites prévenir les secours en composant le 15, le 18 ou le 112.



Acte 2

Séparez la victime de la source électrique avec un objet sec et non-conducteur (comme un balai en bois), en gardant les pieds au sec.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- **N'essayez jamais de secourir un électrisé sans avoir coupé le courant au préalable.**
- **Ne touchez pas la personne tant qu'elle est toujours au contact du câble ou de l'appareil électrique qui a provoqué l'accident, vous seriez électrisé à votre tour.**



Acte 3

En cas de perte de connaissance et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Repliez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 4

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.



Acte 5

Si la victime est consciente et présente des brûlures, enlevez ses vêtements s'ils ne collent pas à la peau et refroidissez rapidement la zone brûlée avec de l'eau. Si les vêtements sont collés à la peau, refroidissez avec de l'eau sans les enlever. Pratiquez la méthode des "15" (eau à 15°C, pendant 15 mn, à 15 cm de la peau). Prévenez les secours : 15, 18 ou 112.

Ne pas bouger une jambe ou un bras fracturé



Acte 1

En cas d'entorse, placez de la glace dans un linge propre et appliquez-la environ 5 minutes sur l'articulation blessée. Consultez un médecin.

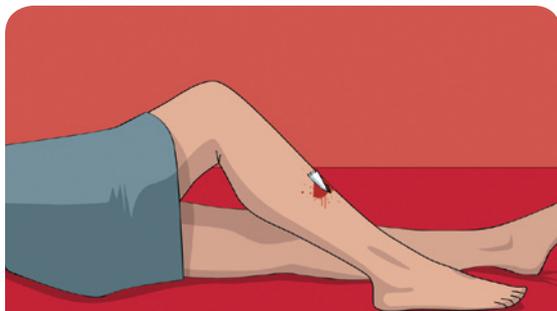


Acte 2

En cas de fracture du bras, maintenez-le sans le bouger contre la poitrine, avec une écharpe nouée derrière le cou, en attendant les secours.

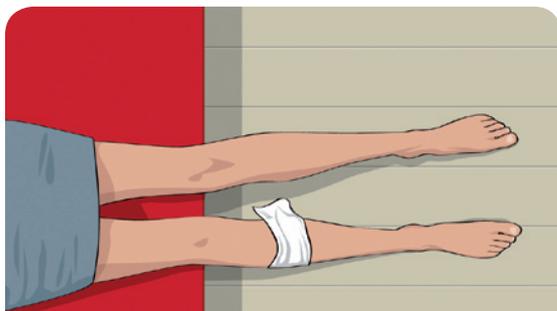
NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Ne déplacez pas une personne présentant une fracture, surtout si elle se plaint de douleurs dans la colonne vertébrale.
- N'essayez jamais de remettre l'os dans l'axe.



Acte 3

En cas de fracture ouverte ou de fractures multiples, prévenez immédiatement le 15, 18 ou 112. Ne bougez pas le membre.



Acte 4

Si l'os apparaît, protégez-le avec des compresses stériles ou un linge propre pour réduire le risque d'infection en attendant les secours. N'appuyez jamais directement sur la fracture.



Acte 5

Si une jambe est touchée, attachez les deux jambes ensemble à l'aide d'une attelle de fortune (magazine roulé, planchette de bois...).

Laver et protéger un œil blessé



Acte 1

Avant toute action au niveau des yeux, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pour éviter tout risque d'infection.



Acte 2

Après une projection de produit chimique dans l'œil, rincez abondamment à l'eau l'œil en prenant soin de ne pas contaminer l'autre. Le rinçage doit se faire de l'œil non atteint à l'œil atteint.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- **N'utilisez pas de collyre sans prescription, vous risqueriez d'aggraver les choses.**
- **Rincez toujours avec de l'eau.**



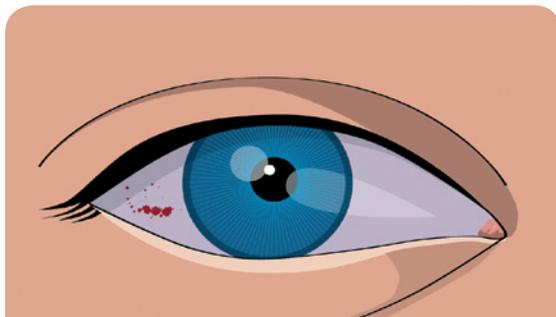
Acte 3

Après avoir rincé abondamment l'œil à l'eau, allongez la victime sur le dos, la tête calée et les yeux fermés. Prévenez les secours en appelant le 15, le 18 ou le 112.



Acte 4

En cas de plaie à l'œil, allongez la victime à plat dos, et caliez-lui la tête. Recommandez-lui de fermer les yeux et de ne pas bouger. Alerte les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 5

Si vous suspectez la présence d'un corps étranger dans l'œil, ne cherchez en aucun cas à le retirer. Mettez la victime au repos et prévenez les secours : 15, 18 ou 112.

En cas de suffocation, dégager les voies respiratoires



Acte 1

L'obstruction des voies aériennes peut être totale ou partielle. Si elle est partielle la victime présentera des signes comme la toux. Dans le cas d'une obstruction totale, la victime porte ses mains à la gorge, ne peut pas parler ni tousser.



Acte 2

En cas d'obstruction partielle, aucun geste de secours ne doit être réalisé. Installez la victime comme elle le souhaite et encouragez-la à tousser. Demandez un avis médical et surveillez-la.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- **Ne secouez jamais un enfant par les pieds pour tenter d'évacuer un objet ou un aliment avalé.**



Acte 3

Si l'obstruction est totale, penchez la victime en avant et donnez-lui 5 claques vigoureuses dans le dos. Si cette technique n'est pas efficace, réalisez 5 compressions abdominales. Alternez les deux méthodes jusqu'à l'expulsion du corps étranger.



Acte 4

Si l'enfant a moins de 1 an, placez-le à plat ventre sur votre cuisse en le maintenant avec l'avant bras. Donnez-lui 5 claques dans le dos. Si cette technique est inefficace, retournez-le délicatement et réalisez 5 compressions thoraciques, avec 2 doigts. Alternez les 2 méthodes jusqu'à l'expulsion du corps étranger.



Acte 5

Si ces manœuvres de désobstruction sont inefficaces et que la victime perd connaissance, faites alerter les secours (15, 18, 112) et réalisez une réanimation cardio-pulmonaire (en débutant par les compressions thoraciques) si vous y avez été initié.

Protéger une victime de convulsions



Acte 1

En cas de mouvements désordonnés de la tête, des membres ou des yeux, empêchez la personne de se blesser, mais n'entravez pas ses mouvements. Prévenez les secours.



Acte 2

Lorsque les convulsions ont cessé, allongez la victime doucement sur le côté en l'aidant à se stabiliser avec la jambe du dessus.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Ne placez aucun objet entre les dents d'une personne qui convulse.
- Ne donnez jamais à boire ou à manger à une personne pendant ou juste après une crise de convulsions.



Acte 3

Si les convulsions sont liées à une forte fièvre, déshabillez la victime et placez des linges humides sur la tête et sur le ventre. Prévenez les secours.



Acte 4

Si un bébé a une forte fièvre, baignez-le tête hors de l'eau, à une température de 2 degrés inférieure à celle de son corps. Appelez un médecin.



Acte 5

Dans tous les cas de convulsions, prévenez les secours. Toute victime de convulsions doit être hospitalisée car cela peut être le premier symptôme d'une maladie grave.

Allonger une personne souffrant d'un malaise



Acte 1

Si une personne présente un malaise et si elle est consciente, allongez-la ou asseyez-la jambes étendues et mettez une compresse froide sur son visage.



Acte 2

Si la victime fait souvent des malaises et qu'elle suit un traitement, contactez son médecin traitant et aidez-la à prendre son médicament en suivant la prescription médicale.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Repliez la jambe du dessus pour stabiliser la personne inconsciente et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements.
- Si une personne fait un malaise, ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.



Acte 3

Si la victime s'est évanouie ou qu'elle vomit au cours d'un malaise, placez-la doucement sur le côté. Même si elle reprend conscience, appelez un médecin ou prévenez les secours.



Acte 4

Une crise d'hypoglycémie se manifeste par des étourdissements et une sensation de faim. Donnez alors un aliment sucré et si cela ne suffit pas, appelez un médecin.



Acte 5

Une respiration irrégulière, des sueurs froides, les lèvres ou les ongles violacés sont les signes d'une détresse ventilatoire. Appelez le 15, 18 ou le 112.

Conserver le membre sectionné



Acte 1

Pour stopper l'hémorragie, appuyez fortement sur la blessure avec un pansement ou un linge propre après avoir allongé la victime.



Acte 2

Appelez très vite le 15, le 18 ou le 112. Expliquez la nature de l'accident. Le membre peut être réimplanté dans un délai maximum de 7 à 8 heures.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Maintenez la compression jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.
- Si la plaie se situe à une extrémité de membre, surélevez-la pour ralentir le saignement.
- Ne donnez pas à boire ou à manger. Cela retarderait l'anesthésie en cas d'intervention chirurgicale.



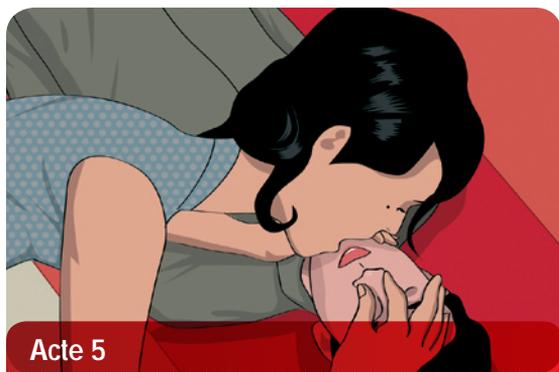
Acte 3

Conservez la partie sectionnée dans un linge propre. Posez le tout sur un sac en plastique contenant de la glace en le retournant régulièrement pour éviter les gelures.



Acte 4

Couvrez la victime avec une couverture et continuez de lui parler en la rassurant dans l'attente des secours. Ne retirez pas le pansement même si l'hémorragie a cessé.



Acte 5

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.

Désinfecter une morsure ou une piqûre d'animal



Acte 1

Lavez la morsure d'un chien ou d'un chat avec du savon pour éliminer la salive, riche en microbes. Mettez une compresse. Consultez un médecin ou appelez le 15, 18 ou le 112.



Acte 2

Identifiez l'animal ou faites-le capturer par un professionnel pour détecter une éventuelle contamination par la rage. Il doit être obligatoirement examiné par un vétérinaire.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Ne laissez pas seule une personne qui vient d'être gravement piquée par une guêpe (piqûres multiples ou dans la bouche).
- Ne faites pas marcher une personne victime d'une morsure de vipère.



Acte 3

En cas de piqûre de guêpe sur la peau et s'il n'y en a qu'une, désinfectez-la. On peut utiliser un appareil chauffant (50/60°C), qui détruit le venin, ou un appareil qui l'aspire.



Acte 4

Si la victime a été piquée plusieurs fois, si elle est allergique ou si la guêpe l'a piquée dans la bouche, appelez le 15, 18 ou le 112.



Acte 5

Après une morsure de vipère, asseyez la victime et aidez-la à garder son calme. Appelez le 15, le 18 ou le 112 et ne bougez pas la victime en attendant les secours.

Sortir très vite de l'eau quelqu'un qui se noie



Acte 1

Si une personne est en train de se noyer, prévenez les secours et portez-lui assistance en vous assurant de votre propre sécurité. Ne vous contentez pas de la soutenir. Sortez-la tout de suite de l'eau.



Acte 2

Si vous n'êtes pas sûr de vos capacités, ne vous jetez pas à l'eau. Tendez une perche à la personne ou lancez-lui un objet flottant en attendant les secours.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- **Ne faites ni boire, ni manger, ni vomir la victime qui vient d'être sortie de l'eau.**
- **Ne suspendez pas par les pieds (« pour faire sortir l'eau ») un enfant qui vient d'être sauvé de la noyade.**



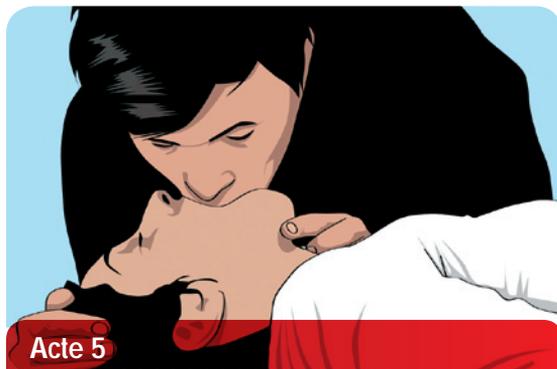
Acte 3

Quand la personne est hors de l'eau, si elle est consciente, basculez sa tête en arrière pour l'aider à respirer. Déshabillez-la, séchez-la et enveloppez-la dans une couverture.



Acte 4

En cas de perte de connaissance et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Repliez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 5

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.

Asseoir une victime présentant un malaise cardiaque



Acte 1

Des douleurs aiguës et persistantes dans la poitrine, qui se propagent dans le bras gauche et dans le cou, sont les signes d'un malaise cardiaque.



Acte 2

Si la victime est consciente et qu'elle a l'habitude de prendre un médicament contre ses crises, aidez-la à l'avaler en suivant la prescription médicale.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- **Ne donnez jamais de médicaments pour le cœur si vous n'êtes pas sûr du traitement suivi par la victime.**



Acte 3

Si c'est un premier malaise et que la victime reste consciente, laissez-la de préférence assise, et appelez le 15, 18 ou le 112.



Acte 4

En cas de perte de connaissance et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Repliez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 5

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.

Cinq techniques de base pour porter secours



Acte 1

Pour savoir si quelqu'un a perdu connaissance, il faut apprécier sa conscience grâce à des questions et des ordres simples. Si elle ne répond pas ou qu'elle n'effectue pas les actions demandées, la victime est inconsciente.



Acte 2

Pour contrôler la respiration, basculez la tête en arrière et ouvrez-la bouche de la victime. Penchez la tête au niveau du nez et de la bouche. Pendant 10 secondes, sentez son souffle avec la joue, observez les mouvements thoraciques, écoutez d'éventuels bruits anormaux. Si aucun signe n'est perçu, la victime ne respire plus.



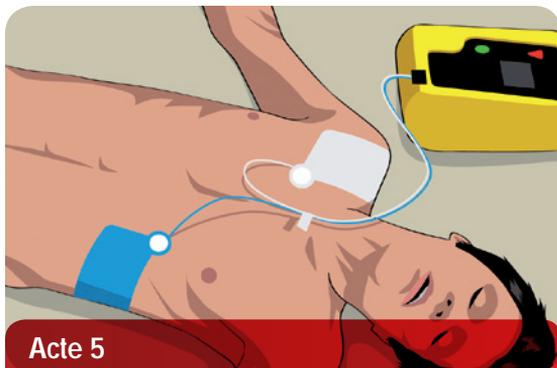
Acte 3

En cas de perte de connaissance et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Repliez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 4

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche à bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.



Acte 5

Des défibrillateurs sont disponibles dans de nombreux lieux publics. Ces appareils sont simples d'utilisation : une fois allumé, le défibrillateur dicte la conduite à tenir.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Les sapeurs pompiers ou des associations (Croix-Rouge, protection civile...) peuvent vous former aux premiers secours (environ 10h de formation).