

PREMIERS *SECOURS*

Un livret pour tous



Observer



Protéger



Alerter



Secourir

Ce livret a été réalisé par des personnes accueillies
et/ou accompagnées par ADALEA
grâce au soutien financier
de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bretagne.

Numéros d'appel d'urgence

15

15 : SAMU (urgence médicale, action médicale, conseil médical).

17

17 : Police (Sécurité à l'ordre public).

18

18 : Les sapeurs-pompiers
(Urgence aux personnes, accidents, incendies, inondations...).

115

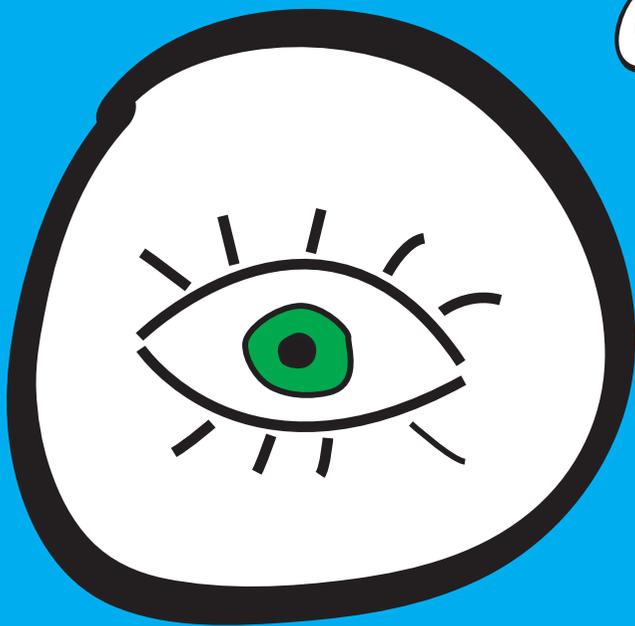
115 : Urgence sociale, mise à l'abri des personnes sans domicile fixe.

112

112 : N° Européen.
C'est un N° unique pour l'ensemble des secours qui fonctionne dans tous les pays européens.

1 > OBSERVER

Devant toute situation qui présente un danger, il est essentiel d'observer la situation à risque avant d'intervenir auprès de la ou des victimes.



OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR

③

2 > PROTEGER

Avant tout, il est nécessaire de se protéger soi-même en ne mettant pas sa propre vie en danger.

Il est ensuite indispensable d'évaluer et d'écarter les dangers afin d'éviter le sur-accident.

La protection de la ou des victimes s'effectue par des actions simples :

Eloigner les curieux pour éviter l'attroupement.

Baliser le lieu de l'accident, délimiter la zone de danger.

Si un danger est immédiat et qu'il n'est pas maîtrisable, il faut procéder à un dégagement d'urgence de la victime pour la déplacer dans un lieu éloigné du danger.





OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR

2 > PROTÉGER

ACCIDENT DE LA ROUTE

Garer son véhicule après l'accident pour laisser l'accès aux secours.

Baliser le lieu avec un triangle et mettre son gilet jaune.

Si possible, arrêter la circulation.

Éviter le regroupement.



ELECTROCUTION

Évaluer le danger en observant le lieu et son environnement.

Se protéger et ne pas toucher la victime avant d'avoir écarté le danger.

Couper le courant à la source si possible ou débrancher la prise.



INCENDIE

Observer l'environnement et écarter les dangers.

Se protéger de l'asphyxie possible.

Dégager la victime en urgence.

Éviter la panique.

Rassurer la ou les victimes.





OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECURIR

3 > ALERTER

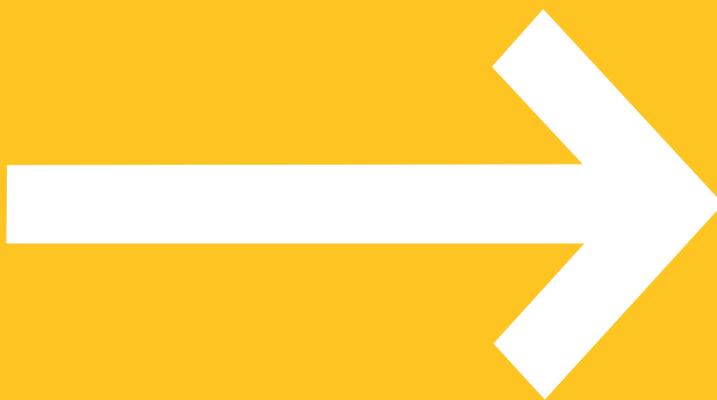
QUAND ?

Le plus rapidement possible et dès qu'une situation présente un danger.

COMMENT ?

En donnant l'alerte soi-même ou en demandant à un témoin de le faire.

En donnant les informations les plus précises possibles.



SAMU



Police



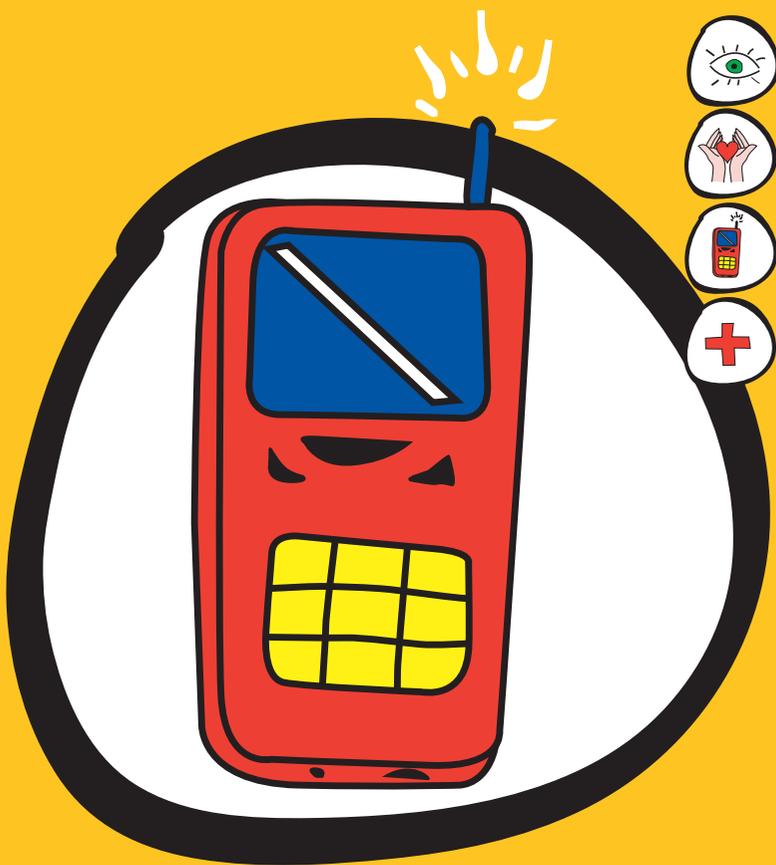
Pompiers



N°
Européen



Urgence
sociale



Tous ces numéros sont gratuits

OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR



3 > ALERTER

CE QU'IL FAUT DIRE ?

- Donner son nom et son N° de téléphone.
- Donner l'adresse exacte du lieu de l'accident (préciser l'étage, le N° du bâtiment...)
- Informer sur le nombre de victimes et donner leurs âges.
- Décrire la situation précisément et l'état de la ou des victimes.
- Décrire les gestes de secours commencés.
- Attendre l'autorisation des secours avant de raccrocher.

D'OÙ APPELER ?

Téléphone fixe, téléphone portable, cabine téléphonique, borne de secours.



SAMU



Police



Pompiers



**N°
Européen**



**Urgence
sociale**



OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR

4 > SECOURIR

LES PLAIES SIMPLES

La coupure

Désinfecter la plaie, appliquer un pansement et surveiller l'évolution de la plaie.



La brûlure

Refroidir le plus tôt possible en passant la plaie sous un robinet d'eau froide.
Ne pas percer la cloque.



La morsure

Laver la plaie à l'eau et au savon.
Appliquer un pansement.
Consulter un médecin si besoin.
Faire procéder à un test de l'animal concernant la rage.



La piqûre

En cas d'allergie, alerter les secours.
Appeler le 15 si besoin d'un conseil médical.
Se renseigner auprès d'une pharmacie ou consulter un médecin.

LA BRULURE GRAVE

C'est une brûlure dont la surface est supérieure à celle de la moitié de la paume de la main.
Refroidir la surface brûlée en continu.
Alerter les secours et suivre les consignes données.



N°
Européen

4 > SECOURIR

LES PLAIES GRAVES

Ne jamais retirer un corps étranger pour éviter toute aggravation d'un saignement.

Plaie au thorax : placer la victime en position assise ou semi-assise pour faciliter sa respiration.

Se positionner éventuellement à genoux derrière la victime pour la soutenir.

Plaie à l'abdomen : placer la victime en position allongée, jambes fléchies.

Tous les autres cas : placer la victime en position allongée.

LES HEMORRAGIES EXTERNES

Il faut arrêter ou limiter la perte de sang au plus vite.

Observer la victime pour repérer l'endroit de saignement.

Se protéger avec le port de gants si possible.

Comprimer immédiatement l'endroit qui saigne avec la main (et si possible mettre un tissu propre entre la peau de la victime et la main).

Allonger la victime afin d'éviter un évanouissement de celle-ci liée à la perte de sang.

Si un témoin est présent, le faire alerter les secours ; sinon, relayer la compression manuelle avec un pansement compressif (chiffon, foulard, vêtement. . .) pour pouvoir se libérer et alerter les secours.



N°

Européen

14

Parler à la victime, la couvrir, la rassurer.

4 > SECOURIR

LES PLAIES GRAVES

Ne jamais retirer un corps étranger pour éviter toute aggravation d'un saignement.

Plaie au thorax : placer la victime en position assise ou semi-assise pour faciliter sa respiration.

Se positionner éventuellement à genoux derrière la victime pour la soutenir.

Plaie à l'abdomen : placer la victime en position allongée, jambes fléchies.

Tous les autres cas : placer la victime en position allongée.

LES HEMORRAGIES EXTERNES

Il faut arrêter ou limiter la perte de sang au plus vite.

Observer la victime pour repérer l'endroit de saignement.

Se protéger avec le port de gants si possible.

Comprimer immédiatement l'endroit qui saigne avec la main (et si possible mettre un tissu propre entre la peau de la victime et la main).

Allonger la victime afin d'éviter un évanouissement de celle-ci liée à la perte de sang.

Si un témoin est présent, le faire alerter les secours ; sinon, relayer la compression manuelle avec un pansement compressif (chiffon, foulard, vêtement. . .) pour pouvoir se libérer et alerter les secours.



N°

Européen

13

Parler à la victime, la couvrir, la rassurer.



15

SAMU

17

Police

18

Pompiers

OBSERVER
ALERTER

PROTEGER
SECURIR

4 > SECOURIR

LE MALAISE

Les signes

Douleurs dans la poitrine, au ventre.

Difficultés à respirer.

Grosses sueurs.

Pâleur, blancheur.

Mal de tête.

Perte d'équilibre, vision troublée, paralysie...

Mettre la victime dans la position où elle se sent le mieux, du moment qu'elle soit au repos.

Donner du sucre à une personne qui fait un malaise ne peut pas faire de mal.

5 questions

Age de la victime ?

Depuis combien de temps le mal-être est ressenti ?

Est-ce la première fois que ça arrive ?

Prise de traitement ?

La victime a-t-elle déjà été hospitalisée ?

Alerter les secours en appelant le 15.

Rester auprès de la victime
et la rassurer en attendant les secours.



N°

Européen



15

SAMU

17

Police

18

Pompiers

OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR

4 > SECOURIR

LES TRAUMATISMES

Ne pas déplacer la victime ou bouger le membre atteint.
Immobiliser le ou les membres atteints.
Appeler ou faire appeler les secours.
Rester auprès de la victime et lui parler.

L'ÉTOUFFEMENT

Vérifier si c'est un étouffement partiel (la personne peut parler, tousser, respirer) ou total (la personne ne peut pas sortir un son, ne peut pas parler, ni tousser, elle perd connaissance et la respiration n'est plus possible).
Appeler les secours au plus vite et suivre leurs instructions.

LA PERTE DE CONNAISSANCE

Avant d'effectuer tout geste, il faut vérifier si la personne respire ou non.
Libérer les voies aériennes (dégrafer la cravate, déboutonner le col...).
Placer la victime sur le dos et surveiller la respiration pendant 10 secondes.
Veiller à ce que le menton soit relevé, tête légèrement en arrière.
Alerter ou faire alerter les secours.

La personne est inconsciente mais elle respire.

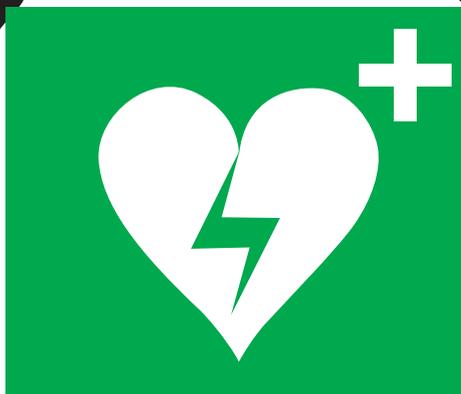
Alerter ou faire alerter les secours et suivre leurs instructions.

La personne est inconsciente et ne respire pas :

c'est l'arrêt cardiaque.

Commencer par alerter ou faire alerter les secours
et suivre leurs instructions.

S'il y a des témoins, leur demander s'ils peuvent apporter un **Défibrillateur Automatisé Externe** (D.A.E).
Poser le D.A.E le plus tôt possible et suivre les instructions vocales du D.A.E



DÉFIBRILLATEUR

OBSERVER

PROTEGER

ALERTER

SECOURIR

112

N° Européen

15

SAMU

17

Police

18

Pompiers

Ce livret a été conçu dans le cadre d'un projet porté par l'association **ADALEA** et financé par l'**ARS Bretagne**.

Ce projet a été réalisé en trois étapes :

La formation au PSC1 « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » de personnes accueillies et/ou accompagnées par ADALEA. Ces sessions ont été assurées par l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers des Côtes d'Armor.

La conception de ce livret par des personnes ayant été préalablement formées au PSC1 en collaboration avec un graphiste professionnel, Lionel GUEGO.

La remise des certificats PSC1 et la présentation de ce livret lors d'une **journée bilan** avec les différents acteurs et partenaires.

REMERCIEMENTS

A Sylvie, Véronique, Windy, André, Charles, Jean-Claude et Jean-Paul pour leur contribution à la création de ce livret, à l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bretagne pour le soutien financier de l'action, à l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers des Côtes d'Armor pour la formation PSC1, à la Mairie de Ploufragan pour la mise à disposition d'une salle de travail.