

LE PETIT GUIDE DES GESTES QUI SAUVENT

DU CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS



Édito

Les élus du Conseil Municipal des Enfants d'Épinay-sous-Sénart souhaitent sensibiliser leurs camarades et tous les enfants aux gestes qui sauvent.

Pour cela, ils ont eu l'idée de réaliser un petit livret de consignes à suivre en cas de coupure, de brûlure, de saignement, ...

Ils se sont d'abord formés auprès de professionnels de la Croix Blanche Française et détiennent à présent leur diplôme «d'Initiation aux gestes premiers secours».

Puis, ils ont travaillé ensemble à l'écriture de ce livret pour partager leurs connaissances.

Je suis témoin d'un accident, que faire ?

1- Observer et se protéger

- Observe la scène de l'accident, puis analyse le danger et si tu vois qu'il y a un danger, protège-toi pour ne pas créer un accident supplémentaire

2- Appeler les secours :

Les numéros d'urgence :

- 15 Samu
- 18 pompiers
- 112 secours à l'étranger
- 114 secours par sms (réservé aux déficients auditifs)

- **Que dire ?** Je compose le numéro ou je préviens un adulte qui téléphone
- J'indique le lieu précis de l'accident et mon n° de tél
- Je décris ce qu'il s'est passé et l'état de la victime
- J'écoute et j'applique les conseils donnés
- J'attends que l'on me dise de raccrocher

3- Examiner la victime

Si la victime respire :

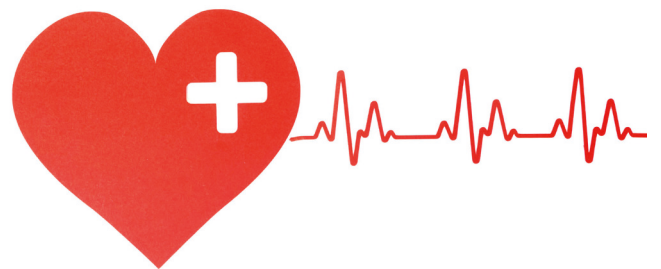
- Poser une oreille sur sa bouche et regarder en même temps si sa poitrine se soulève

Si la victime est consciente :

- Je lui pose quelques questions simple « serre ma main, cligne les yeux, »
- Je la réconforte et la surveille.

Si la victime ne répond pas :

- Je la tourne sur le côté en position latérale de sécurité (PLS) pour lui permettre de bien respirer en attendant les secours



CHAQUE MINUTE COMPTE !

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise ou s'éffondre, inconscient... c'est peut-être un arrêt cardiaque. Il y a urgence ! Osez intervenir, votre rôle est essentiel, vous pouvez sauver une vie ! Être prêt quand le moment se présente permet d'agir avec sang-froid et efficacité. Formez-vous aux gestes qui sauvent !



Dans tous les cas :

- ▶ Appelez le 15 (SAMU)
- ▶ Décrivez la situation
- ▶ Répondez aux questions qui vous sont posées
- ▶ Donnez l'adresse précise (numéro, rue, code de l'immeuble, étage...)
- ▶ Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le dise

Formez-vous aux gestes qui sauvent : une heure suffit ! Pour en savoir plus : www.fedecardio.org

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

La victime est consciente et respire

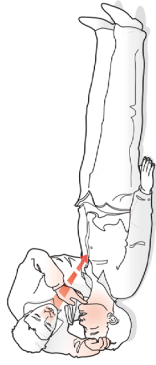
« Ça va ? »
« Ne bougez pas »



- ▶ Allongez-la dans un endroit sûr.
- ▶ Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- ▶ Appelez le 15 (SAMU).
- ▶ Rassurez-la.

La victime ne répond pas aux questions, ne bouge pas. Vérifiez sa respiration : près de sa bouche et au niveau de la poitrine (elle se soulève).

La victime est inconsciente et elle respire



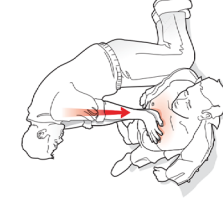
- 1 Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.



- 2 ▶ Tournez-la sur le côté (position latérale de sécurité).
▶ Appelez le 15 (SAMU).
▶ Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

La victime est inconsciente ; elle ne respire pas ou de façon anormale*

*Dans ce cas, les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques (= gasps). Agissez immédiatement.



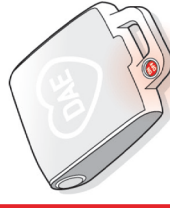
- 2 Commencez le **massage cardiaque** : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.

- 3 Si un **défibrillateur** est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.

- ▶ Si vous savez le faire, pratiquez 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions thoraciques.



Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?



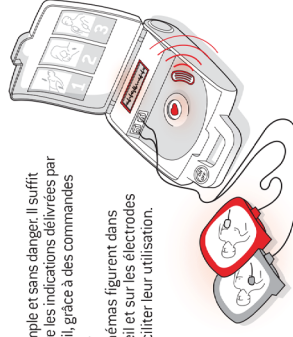
- ▶ Un défibrillateur automatisé externe – DAE – est un appareil qui, en délivrant un choc électrique ou « défibrillation », permet de rétablir l'activité du cœur.

- ▶ Portable, il fonctionne sur batterie et est équipé de deux électrodes à placer sur le thorax de la victime.

Comment utiliser un défibrillateur ?

- ▶ C'est simple et sans danger. Il suffit de suivre les indications délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales.

- ▶ Des schémas figurent dans l'appareil et sur les électrodes pour faciliter leur utilisation.



Ce document n'a pas vocation à remplacer une formation.

MERCI À NOS PARTENAIRES : Collège français de réanimation cardio-pulmonaire / Collège national des cardiologues français / Collège national des cardiologues des hôpitaux généraux / Croix-Rouge française / Samu-Urgences de France / Société Française de Cardiologie

CONSEIL DU CME

Ce livret ne te transforme pas en médecin ou en infirmier, mais il va te permettre de te souvenir des conduites à tenir en présence d'un accident. Consulte le régulièrement.



Epinay
Sous Sénart