

## **INTRODUCTION AUX PREMIERS SECOURS**

### ***COMPORTEMENT GENERAL :***

Pour porter efficacement secours à une personne, il convient avant tout de respecter quelques principes élémentaires. La règle est généralement la suivante :

- **Rester calme**
- **Observer**
- **Réfléchir**
- **Alarmer**
- **Agir**

### ***LA PROTECTION :***

La protection du lieu de l'accident doit être la première action du sauveteur afin d'éviter un suraccident pour lui-même, la victime ou les témoins.

Avant de porter secours, se poser les questions suivantes :

#### ***Persiste-t-il un danger ? Peut-on le supprimer ? :***

Si oui : réaliser la protection soi-même, la victime ou les témoins (exemple : couper ou faire couper le courant électrique).

Si non : ne pas s'approcher, empêcher les témoins d'accéder à la zone dangereuse (exemple : fuite de gaz...)

Alarmez les secours spécialisés et annoncer le danger.

#### ***Règle générale : ne jamais déplacer un blessé.***

Exception : lorsque le danger ne peut être supprimé.

- Traction par les chevilles
- Traction par les poignets
- Traction par les épaules

**L'ALARME :**

L'alarme conditionne le devenir des blessés, c'est une action fondamentale.

L'alarme se fait le plus tôt possible après avoir protégé et réalisé un examen rapide de la (des) victime (s).

C'est un témoin qui transmet généralement le message d'alarme aux secours appropriés, le sauveteur reste auprès de la victime.

Au retour du témoin, le sauveteur s'assure que le message a été bien transmis.

**Alarme/Annonce :**

<b>Qui</b>	Annonce l'accident (nom) ?, numéro de téléphone
<b>Quoi</b>	Genre (nature) de l'accident
<b>Où</b>	Lieu précis de l'accident (Institution, bâtiment, étage, local)
<b>Quand</b>	Heure de l'accident
<b>Combien</b>	Nombre de blessés ou malades, genre de blessures
<b>Appréciation</b>	Etat apparent. Danger de mort ? - Conscient/inconscient - Difficulté à respirer/en arrêt respiratoire - Blessé gravement (p.ex. forte hémorragie)
<b>Autres</b>	Dangers particuliers - conditions atmosphériques - état des routes - dangers d'explosion, feu - fuite de liquides (matière dangereuse) - agents biologiques, rayonnement - risque d'effondrement - risque électrique - premières mesures prises, gestes effectués

*Le message d'alarme achevé, attendre les instructions avant de raccrocher le combiné.*

***L'EXAMEN ET LA SURVEILLANCE :***

L'examen préalable de la victime conditionne les gestes de secours et la précision du message d'alarme. Il est effectué en quelques secondes.

*Une fois la situation analysée, on peut commencer à prodiguer les premiers soins.*

<b>LES GESTES ESSENTIELS DU SAUVETEUR</b>	
<b>Hémorragie</b>	<b>Compresser</b>
<b>Inconscience</b>	<b>Mettre sur le côté (PLS)</b>
<b>Arrêt respiratoire</b>	<b>Souffler</b>
<b>Arrêt circulatoire</b>	<b>Masser et souffler</b>
<b>Malaise</b>	<b>Mettre au repos, surveiller, demander conseil</b>
<b>Brûlure</b>	<b>Arroser et refroidir</b>
<b>Plaies</b>	<b>Allonger, protéger, désinfecter</b>
<b>Fracture</b>	<b>Immobiliser</b>

***Remarque importante sur les 6 points suivants :***

**1 - Saigne-t-elle ?**

Constater l'absence ou la présence de saignements.

Une perte de sang importante conduit à une détresse circulatoire et peut entraîner la mort.

- Arrêter le saignement.
- Poursuivre l'examen.

**2 - Parle-t-elle ?**

- Poser des questions simples :

- Que s'est-il passé ?
- Où avez-vous mal ?

- Donner des ordres simples :

- Serrez-moi la main.
- Ouvrez les yeux.

**L'absence de réaction traduit l'absence de conscience. L'inconscience peut entraîner une obstruction des voies aériennes si aucun geste n'est fait immédiatement.**

### **3 - Basculer la tête.**

- Desserrer le col, la cravate, la ceinture.
- Basculer prudemment la tête en arrière une main sur le front, l'index et le majeur de l'autre main sous le menton en le tirant vers le haut. Cette libération des voies aériennes facilite le passage de l'air.

### **4 - Respire-t-elle ?.**

Approcher la joue de la bouche et du nez de la victime, la tête tournée vers le ventre :

- Percevoir l'air expiré.
- Écouter les bruits anormaux (ronflements, gargouillements...).
- Observer le soulèvement du ventre et de la poitrine.

### **5 - A-t-elle un pouls ?.**

- D'une main, maintenir le menton de la victime vers le haut.
- De l'autre main, poser le bout des doigts sur la pomme d'Adam.
- Ramener les doigts vers soi tout en restant au contact de la peau.
- Appuyer vers le bas pour percevoir le pouls.

**La présence de pouls traduit le fonctionnement du cœur, son absence traduit une mort imminente.**

### **6 - Surveiller.**

Une fois constatée l'absence de signes de détresse vitale.

- Parler à la victime.
- Compter les mouvements respiratoires (normalité chez l'adulte : 12 à 20 par minute).
- Compter le pouls carotidien (normalité chez l'adulte 50 à 80 battements par minute).
- Rechercher plaies, brûlures ou déformations...
- Se faire préciser :
  - ✓ Les circonstances de l'accident.
  - ✓ Les traitements en cours.
- Couvrir la victime, la réconforter.