

FICHES PRATIQUES SST

Savoir agir avant l'arrivée des secours



En situation d'urgence, savoir réagir vite et correctement peut faire la différence.

Ces fiches simples, courtes et visuelles, vous présentent les gestes essentiels à connaître pour agir dans certaines situations, en attendant l'arrivée des secours :
compression manuelle, garrot, pansement israélien, ...

Chaque geste expliqué ici peut sauver une vie.
Prenez quelques instants pour les lire : mieux vaut savoir avant d'avoir à faire.



Yvelines
Le Département

 **15 SAMU**

 **112 TOUTES URGENCES**

 **18 POMPIERS**



Votre collègue saigne abondamment : **LA COMPRESSION MANUELLE**

La compression manuelle, c'est quoi ? Il s'agit d'une technique consistant à exercer une pression directe avec la main ou les doigts directement sur l'endroit qui saigne pour éviter que la victime perde trop de sang. Ce geste aide à ralentir, voire stopper le saignement en attendant les secours.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

APPUYER - ALLONGER - ALERTE (AAA)

Votre collègue **est conscient et peut agir** :

- demandez-lui de comprimer lui-même la plaie,
- encouragez-le à maintenir une pression ferme et constante jusqu'à l'arrivée des secours,
- couvrez-le avec une couverture de survie ou à défaut un vêtement.

Votre collègue **ne peut pas agir** :

- protégez vos mains (gants, sac poubelle, ...),
- appuyez fermement avec votre main sur la plaie,
- maintenez la pression jusqu'à l'arrivée des secours,
- couvrez-le avec une couverture de survie ou à défaut un vêtement.

**Dans les deux situations, alertez les secours
ou demandez à un collègue de le faire.**

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?

- **Une paire de gants** : si vous n'avez pas de gants, utilisez un tissu propre ou, en cas d'urgence vitale, la main directement. Lavez-vous les mains dès que possible après l'intervention.





Votre collègue saigne abondamment : **LE GARROT DE FABRICATION INDUSTRIELLE**

Le garrot de fabrication industrielle, c'est quoi ? Il s'agit d'un dispositif médical conçu pour stopper rapidement une hémorragie grave (notamment au niveau des membres) en comprimant fortement les vaisseaux sanguins.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

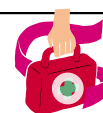
APPUYER - ALLONGER - ALERTE (AAA)

Utilisez le garrot uniquement si la compression manuelle est inefficace ou en cas de corps étranger, de multiples victimes, de lésions nombreuses ou de plaie inaccessible.

- Protégez vos mains (gants, sac poubelle, ...).
- Allongez votre collègue.
- Placez le garrot idéalement 5 à 7 cm au-dessus de la plaie (entre le cœur et la plaie), **jamais sur une articulation.**
- Tournez la barre de façon à serrer le garrot jusqu'à l'arrêt du saignement même si la douleur provoquée est intense et **maintenez le serrage.**
- Notez l'heure du garrot.
- Couvrez-le avec une couverture de survie ou à défaut un vêtement.

Alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?



- **Une paire de gants** : si vous n'avez pas de gants, utilisez un tissu propre ou, en cas d'urgence vitale, la main directement. Lavez-vous les mains dès que possible après l'intervention.
- **Le garrot de fabrication industrielle** : uniquement si la compression d'un membre est inefficace, présence d'un corps étranger, nombreuses victimes, nombreuses lésions, plaie inaccessible...



Votre collègue saigne abondamment : LE PANSEMENT ISRAÉLIEN

Le pansement israélien, c'est quoi ? C'est un dispositif de premier secours conçu pour stopper une hémorragie externe importante. Il permet de remplacer la compression manuelle en assurant une pression suffisante et constante sur la plaie. Il permet également de soulager le sauveteur (SST) ou d'agir lorsque la victime ne peut pas exercer lui-même une pression sur sa plaie qui saigne.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

APPUYER - ALLONGER - ALERTER (AAA)

- Protégez vos mains (gants, sac poubelle, ...).
- Allongez votre collègue.
- Posez le pansement sur la plaie qui doit la recouvrir entièrement.
- **Commencez à enrouler la bande autour de la plaie et insérez dans l'applicateur de pression.**
- Serrez bien la bande et continuez à l'enrouler autour de la blessure de part et d'autre de l'applicateur.
- Verrouillez le bandage à l'aide des crochets intégrés pour garantir une pression continue sur la compresse.
- Couvrez-le avec une couverture de survie ou un vêtement.

Alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?



- **Une paire de gants** : si vous n'avez pas de gants, utilisez un tissu propre ou, en cas d'urgence vitale, la main directement. Lavez-vous les mains dès que possible après l'intervention.
- **Un pansement israélien.**
- **Une couverture de survie** pour réchauffer la victime.



Votre collègue ne répond pas et ne respire pas :

LA RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE

La réanimation cardio-pulmonaire, c'est quoi ? Il s'agit d'une procédure d'urgence destinée à maintenir artificiellement la circulation sanguine et l'oxygénation des organes en cas d'arrêt cardiaque.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

ALERTER - MASSER - DEFIBRILLER

Alertez **les secours** ou demandez à un collègue de le faire.

- Allongez votre collègue sur le dos **au sol**.
- Placez le talon de la main juste au centre de la poitrine et placez l'autre main au-dessus de la première en entrecroisant les doigts des deux mains.
- Effectuez une poussée verticale **bras tendus, coudes "verrouillés"**, puis relâchez la pression.
- Demandez à un collègue de récupérer le **défibrillateur**.

**Ne pas avoir peur de mal faire :
faire quelque chose est mieux que rien.**

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?



- **Un défibrillateur (DAE)** situé à l'entrée de votre site. En cas d'absence du matériel, contactez la DRH (01 39 07 86 20).





Votre collègue ne répond pas mais respire : **LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)**

La position latérale de sécurité, c'est quoi ? Il s'agit d'une technique pour maintenir les voies respiratoires ouvertes chez une personne inconsciente qui respire, en la plaçant en sécurité sur le côté pour éviter l'étouffement (par la langue ou des vomissements).

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

Alertez **les secours** ou demandez à un collègue de le faire.

- Allongez votre collègue sur le dos.
- Pliez son genou opposé à vous.
- Tournez son corps vers vous en positionnant une main sur son épaule opposée et votre main sur son genou.
- Ouvrez-lui la bouche.
- Gardez une main sur son ventre et vérifiez que le ventre bouge.

**En cas de doute sur la respiration, pratiquez
la réanimation cardio-pulmonaire** (voir la fiche SST dédiée).

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?

- **Une couverture de survie.**





Votre collègue s'étouffe :

L'OBSTRUCTION BRUTALE DES VOIES AÉRIENNES

L'obstruction brutale des voies aériennes, c'est quoi ? Il s'agit d'un blocage soudain des voies respiratoires (gorge, trachée), empêchant l'air de circuler normalement vers les poumons. Cela provoque une détresse respiratoire aiguë pouvant entraîner une perte de conscience, voire un arrêt cardiaque si l'obstruction n'est pas rapidement levée.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

Votre collègue s'étouffe et émet un son ("fausse route") :

- demandez-lui : "Est-ce que tu t'étouffes ?". S'il vous répond, encouragez-le à tousser pour dégager les voies respiratoires,
- mettez-le en position demi-assise au sol.

Votre collègue s'étouffe et n'émet aucun son :

- effectuez de 1 à 5 claques vigoureuses dans son dos,
- en cas d'inefficacité de ce geste, réalisez 1 à 5 compressions abdominales,
- recommencez le cycle jusqu'à expulsion du corps étranger.



Votre collègue perd connaissance :

- basculez prudemment la tête de votre collègue en arrière,
- insufflez 5 fois dans sa bouche en prenant le soin de pincer son nez,
- procédez à la réanimation cardio-pulmonaire (voir la fiche "Votre collègue ne répond pas et ne respire pas").

Dans toutes ces situations, alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.



Votre collègue se plaint d'un malaise :

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ANORMAL OU INHABITUEL

Les troubles du comportement anormal ou inhabituel, c'est quoi ? Il s'agit de réactions ou attitudes inhabituelles chez une personne, qui ne correspondent pas à son comportement habituel. Ils peuvent se manifester par une confusion soudaine, des gestes incohérents, une agitation inexplicable, des propos délirants ou inadaptés, ...

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

Votre collègue fait un **malaise** et a un des **signes suivants** :

- une faiblesse ou une paralysie d'un bras,
- une déformation de la face,
- des troubles de la vision (par exemple : perte de la vision d'un œil ou des deux),
- une difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension,
- un mal de tête sévère et inhabituel,
- une perte de l'équilibre,
- une instabilité de la marche,
- des chutes inexplicables.

**Appelez le 15 sans attendre ou demandez à un collègue de le faire.
En attendant les secours, surveillez votre collègue.**



Votre collègue se plaint d'un malaise :

LE MALAISE

Le malaise, c'est quoi ? Il s'agit d'un trouble soudain de l'état de conscience ou du fonctionnement normal de l'organisme, qui peut être passager ou annoncer une situation grave.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

Si votre collègue déclare faire **régulièrement des malaises** ou **s'il décrit des signes tels que étourdissement, nausées, sueurs froides, sensation de chaleur, points noirs devant les yeux ou sentiment de perte de conscience imminente** :

- invitez-le à réaliser une des manœuvres physiques pour éviter une perte de connaissance, en agissant sur la circulation,



L'accroupissement s'il est en position debout (cette technique peut être un préalable à la mise en position allongée)

- se placer en position accroupie,
- baisser la tête comme pour la mettre entre les deux genoux.



Le croisement des membres inférieurs :

- croiser les membres inférieurs,
- contracter les muscles en essayant de tendre les jambes,
- serrer les fesses,
- contracter la ceinture abdominale.



Le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs :

- agripper les deux mains par les doigts en crochets,
- écarter les coudes de la poitrine au maximum,
- contracter les deux membres supérieurs en tirant comme pour essayer les deux mains.

- Ne lui donnez ni à manger ni à boire.
- Pour évaluer rapidement le malaise (si c'est la première fois, le malaise est-il arrivé progressivement ou brutalement, etc.) , utilisez la méthode dite **MATH** :
 - **M : Maladie** pour savoir s'il a une maladie connue ou des antécédents médicaux,
 - **A : Apparition** pour savoir comment est apparu le malaise,
 - **T : Traumatismes** pour savoir s'il y a eu un choc, une blessure ou un traumatisme récemment,
 - **H : Historique** pour connaître les symptômes, les antécédents ou les signes associés.

Dans ces situations, alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.



Votre collègue présente une brûlure :

LES BRÛLURES CHIMIQUES

Une brûlure, c'est quoi ? Il s'agit d'une lésion de la peau, des voies aériennes ou digestives. qui peut être causée par la chaleur (feu, liquide chaud, vapeur, objet brûlant), un produit chimique, l'électricité, le froid extrême, les radiations (ex. : coup de soleil).

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

- Protégez-vous pour éviter tout contact avec le produit chimique.
- Demandez-lui de se rincer immédiatement et abondamment à l'**eau courante tempérée pendant 15 minutes.**
- Demandez-lui de retirer ses vêtements ou faites-le **sauf s'ils sont collés à sa peau.**
- Pour connaître la conduite à tenir la plus appropriée en cas d'accident avec un produit donné, reportez-vous à la **fiche de données de sécurité du produit** (voir la rubrique 4 « Premiers secours »).
- En cas de projection importante et/ou répartie sur une grande partie du corps, amenez votre collègue sous une douche de sécurité, à défaut une douche portative, le rincer, le faire se déshabiller sous la douche et continuez à le rincer pendant au moins 15 minutes.

Alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.

QUEL MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS ?



- Une douche de sécurité portative.





Votre collègue présente une brûlure :

LA PROJECTION DANS L'ŒIL

Une projection dans l'œil, c'est quoi ? Il s'agit d'une lésion dans l'œil par contact ou produit chimique.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

- Protégez-vous pour éviter tout contact avec le produit chimique.
- L'œil atteint doit être rincé pendant **au moins 15 minutes**, en veillant à ce que l'eau de lavage ne coule pas dans l'autre œil.
- Si nécessaire, maintenez son œil ouvert.
- Faites retirer les lentilles de contact pendant le rinçage.

Dans tous les cas, veillez à ce que la substance maintenant diluée ne vous nuise pas et, si possible, aux tissus sains de votre collègue en entrant en contact avec la peau non affectée ou l'œil non blessé.

Alertez les secours ou demandez à un collègue de le faire.

QUEL MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS ?



- Un rince-œil.





Votre collègue a une plaie avec un saignement faible :

LA PRISE EN CHARGE D'UN MEMBRE SECTIONNÉ

Un membre sectionné, c'est quoi ? Il s'agit de la séparation totale ou partielle d'un membre (bras, jambe, doigt, etc.) suite à un accident.

QUELS SONT LES GESTES DE PREMIERS SECOURS ?

- Protégez vos mains (gants, sac poubelle, ...).
- Allongez votre collègue.
- Arrêtez l'hémorragie si nécessaire (voir fiche SST "La compression manuelle").
- Récupérez le membre sectionné et conditionnez-le dans le sac isothermique (disponible dans l'armoire de pharmacie).
- Ecrasez la pochette de froid dans votre main et placez-la dans le sac isothermique (type pochette de froid, glaçons, etc.).

Important : la pochette de froid ne doit pas être en contact direct avec le segment de membre.

**Alertez immédiatement les secours (15 ou 112)
ou demandez à un collègue de le faire.**

QUELS MATÉRIELS DE PREMIERS SECOURS ?

- Un sac isothermique
- Une pochette de froid

