

SECOURISME – RAPPEL DES NOTIONS ESSENTIELLES

Si je suis seul avec une personne victime d'un accident ou d'un malaise, je dois :

- **Me protéger**, c'est-à-dire m'assurer que je ne suis pas en danger.
- **Protéger la victime.**

JE NE BOUGE JAMAIS QUELQU'UN qui a fait une chute ou subi un choc violent. Dans ce cas, je ne fais pas la PLS. Je ne bouge la victime qu'en cas d'urgence : s'il y a le feu ou si quelque chose risque de lui tomber dessus.

- **Faire un bilan** rapide pour dire aux secouristes dans quel état est la victime.
 - La personne est-elle consciente ou inconsciente ?
Pour le savoir, je lui prends les mains et je lui pose des questions. Si elle ne répond pas, je lui dis : « Si tu m'entends, serre-moi les mains. » Si elle ne serre pas les mains, elle est inconsciente. Il faut donc vérifier qu'elle respire.
 - Pour savoir si elle respire, je libère ses voies aériennes en mettant doucement sa tête en arrière, je pose une main sur son ventre, et j'approche ma joue de son nez pour écouter et sentir son souffle.
Si elle ne respire pas, il faut faire une ventilation artificielle (le bouche à bouche) que j'apprendrai à faire quand je serai plus grand.
 - Si la personne est inconsciente et qu'elle respire, il faut la mettre sur le côté (en Position Latérale de Sécurité ou PLS), en appliquant la technique apprise avec la maîtresse. Je ne dois pas oublier de mettre sa tête en arrière et d'ouvrir un peu sa bouche en tirant doucement sur le menton.

● **Alerter les secours :**



Sur un téléphone, je fais le **15** (ou le 112) pour appeler le SAMU.

Je suis

➤ Je dis **mon nom**, et où je suis (**adresse exacte**).

➤ Je dis **ce qui s'est passé**.

Je vois

➤ Je décris **l'état de la victime** : Je dis son nom et son âge si je les connais. Je nomme les parties du corps atteintes, je décris les blessures, je dis si la personne est consciente et si elle respire.

Je fais

➤ Je dis ce que j'ai fait.

- En attendant les secours, je **surveille** la victime. Je la **couvre** pour éviter qu'elle se refroidisse. Si elle est consciente, je la **réconforte** et je lui explique ce que j'ai fait pour elle.

Cas particuliers :

- En cas de brûlure : je **refroidis** la zone brûlée en faisant ruisseler de **l'eau froide** (à 10 ou 15 cm du robinet, le jet d'eau doit être doux) pendant 10 à 15 minutes. Si la brûlure est étendue (plus grande que la moitié de la paume de la main de la victime) ou sur le visage, j'alerte les secours.
- Si la personne saigne beaucoup (je vois le sang couler) : je vérifie qu'il n'y a pas d'objet dans la plaie et **j'appuie** très fort dessus avec une **main protégée** par un gant ou un plastique. S'il y a quelque chose dans la plaie, je ne dois pas l'enlever. Je n'oublie pas d'appeler les secours.
- S'il y a un appareil électrique près de la victime, je le débranche ou je **coupe le courant** avant de m'approcher.