

# PREMIERS SOINS : GESTES ESSENTIELS

## ARRET CARDIAQUE

- Supprimer danger immédiat (arrêt moteur, éloignement voitures...)
- Poser question simple : «Serrez-moi la main » pour vérifier conscience
- Demande AIDE => ami, appel 18 (pompiers) ou 15 (Samu)
- Vérifier respiration : Basculer tête en arrière (main sur le front, doigts sous le menton), écouter au moins 10 secondes. Si négatif = arrêt cardiaque
- Pratiquer immédiatement massage cardiaque
  - Sur support rigide (sol, pas sur un lit)
  - Une main légèrement au-dessus du sternum (entre les têtens), autre main sur la première)
  - Appuyer de 5 à 6cm. Rythme 100/120fois par minute (=environ 2/secondes)
  - Bien s'approcher, appuyer avec tout son corps pour ne pas fatiguer
- Demander un défibrillateur à un aide ( Messigny = Mairie)
- Utilisation défibrillateur :
  - Ouvrir, allumer et se laisser guider par la voix
  - Installer électrodes sur peau nue (raser éventuellement) Le cœur doit être entre les 2 électrodes
  - Continuer massage cardiaque mais bien suivre indications de la voix
  - Ne pas arrêter défibrillateur et massage avant arrivée des secours

## AVC (Accident vasculaire cérébral)

- Symptômes :
  - Mal de tête brutal
  - Paralysie d'un coté
  - Elocution difficile
  - Jambe ou bras qui ne réagit pas ou faiblement
- Action : Appel SAMU (15) dans les 3 heures
- Mêmes si les symptômes disparaissent, appel SAMU impératif (séquelles)

## DOIGT COUPE

- Ramasser remettre en place sommairement avec chiffon
- Ne pas laver ou désinfecter
- Placer dans un petit sac ou un chiffon propre (Trousse de secours sous l'abri)
- Appeler SAMU

## DOIGT BLESSE OU AUTRE BLESSURE

- Prendre trousse de secours (sous l'abri)
- Nettoyer d'abord
- Désinfecter ensuite
- Compresse ou sparadrap => Direction médecin ou SAMU suivant gravité