

MEMENTO PSC1

Gestes Premiers Secours



*Document réalisé à partir du Référentiel National
des recommandations PSC1*

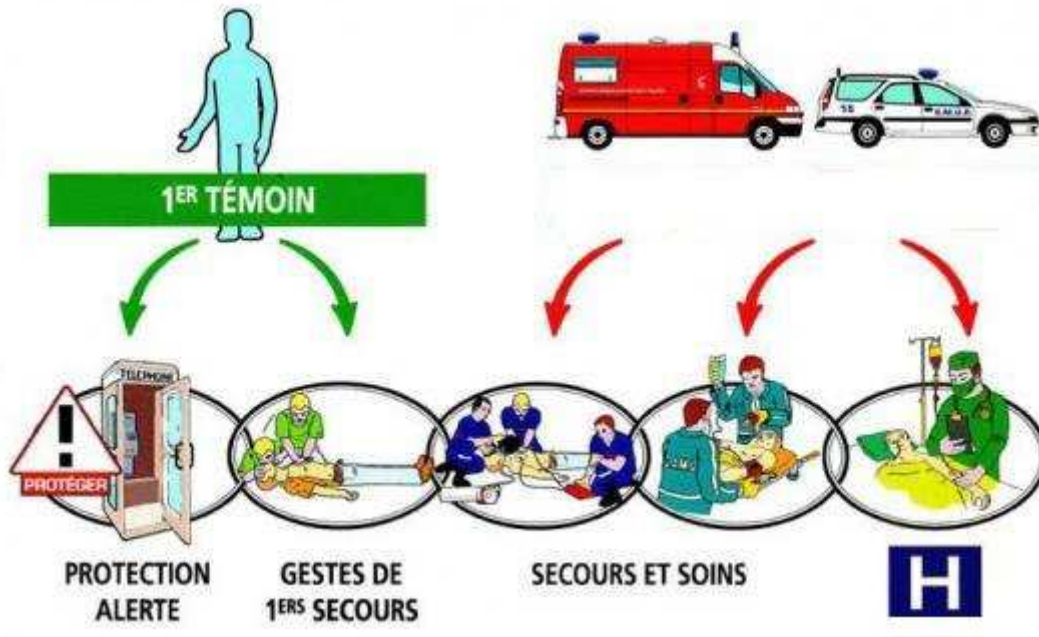
*De la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la
Gestion des Crises*

Publié en Juillet 2012

*Ministère de l'Intérieur, de l'Outre-mer, des Collectivités
Territoriales et de l'Immigration*

L'action de secours ne peut se mettre en place sans le premier maillon de la chaîne.

Cette chaîne est mise en place par le « secouriste » qui est le 1^{er} témoin de l'accident et le 1^{er} interlocuteur des services de secours.



Le « secouriste » est celui qui protège la victime, les autres et qui délimite (avec l'aide des personnes aux alentours) la zone de l'accident

PROTEGER

Supprimer ou écarter le danger, en fonction de la situation d'accident.
Ainsi, j'assure ma protection (en évitant le suraccident), celle de la victime et des autres personnes.

OBSERVER LA SITUATION

J'observe la situation et je l'évalue,
Je repère le(s) danger(s),
J'identifie la (les) victime(s),
Je délimite la zone en utilisant tous les moyens matériels à disposition.

DANGER=PROTECTION

Danger contrôlable ?

OUI

Je supprime le danger

DANGER=PROTECTION

Danger contrôlable ?

NON

J'effectue un dégagement d'urgence
(Mesure exceptionnelle car dangereuse !!)

ALERTER

L'alerte consiste à **prévenir un service d'urgence** de la présence d'une victime ou d'un accident.

L'absence de cette alerte peut compromettre la vie ou la santé de la ou des victime(s).

Après avoir assuré la protection et délimité la zone, toute personne **témoin** d'une situation de détresse (accident ou non) **doit alerter les secours**.

L'alerte doit être **rapide** et **précise**.

Avec quel(s) moyen(s) je peux alerter ?



Téléphone portable, cabine téléphonique, borne d'appel d'urgence (sur route ou autoroute)

Quel(s) service(s) d'urgence ?

- **15 : SAMU** → Urgence médicale. Un médecin « régulateur » dialogue avec l'appelant et évalue la gravité.
- **18 : Sapeurs Pompiers** → accident grave, secours d'urgence aux personnes, incendie...
- **112 : N° unique pour l'ensemble des services de secours**. N° européen

Quels éléments ?

- ✓ Mon identité (je suis le 1^{er} interlocuteur)
- ✓ Mon n° de téléphone (celui avec lequel j'alerte)
- ✓ Adresse précise de l'accident
- ✓ Nature du problème : accident, maladie...
- ✓ Nombre précis de victimes
- ✓ Décrire l'état de **CHACUNE** des victimes
- ✓ Les gestes de 1^{er} secours déjà pratiqués
- ✓ Je réponds aux questions posées **AVANT de raccrocher** : « est-ce que je peux raccrocher ? »

OBSTRUCTION DES VOIES ARIENNES PAR UN CORPS ETRANGER

La victime s'étouffe



- Reconnaître les signes d'une obstruction partielle ou totale des voies aériennes.
- Réaliser l'enchaînement des gestes de désobstruction.

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER



ETAPE 2 : OBSTRUCTION TOTALE ?

Ma victime **ne respire pas**, ne crie pas, **ne tousse pas**.
Ses mains sont portées à la gorge et la bouche est ouverte.



ADULTE/ENFANT* (1 à 8 ans)	NOURRISSON** (0 à 1 an)
5 claques vigoureuses dans le dos entre les deux omoplates – Talon de la main ouverte	5 claques dans le dos – Talon de la main ouverte
5 compressions abdominales au creux de l'estomac (si claques inefficaces)	5 compressions thoraciques en dessous de la ligne des mamelons.

ADULTE OBESE / FEMME ENCEINTE (dernier mois de grossesse)

5 claques entre les deux omoplates – Talon de la main ouverte

5 compressions thoraciques – Poing au milieu du sternum





* Pour l'enfant, il est nécessaire au préalable de s'asseoir et de le basculer sur sa cuisse.

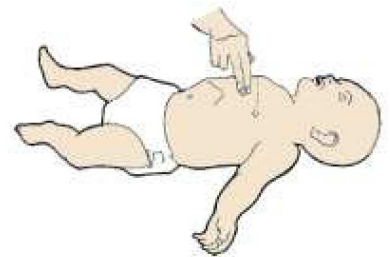
** Le nourrisson est fragile notamment sa tête. **ATTENTION** lors du retournement !



Je stoppe les gestes dès que le corps étranger est expulsé !
S'il n'est pas rejeté, je continue l'enchaînement.

Je pratique les gestes de désobstruction dans la position de la victime (assise ou debout)

ALERTER



HEMORRAGIES EXTERNES

Saignements abondants



- Réaliser une compression directe de l'endroit qui saigne.
- Se **PROTEGER** la main avant de comprimer.

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER



ETAPE 2 : COMPRIMER LA PLAIE → Stopper le saignement



Je protège (si possible) ma main **AVANT** de comprimer la plaie. J'utilise un gant, un sac plastique...



- Je comprime **IMMEDIATEMENT**, en appuyant **FORTEMENT**
- **J'allonge la victime**. Cela retarde la détresse liée à la perte de sang et permet la circulation de l'oxygène au cerveau.

Je protège (ou je fais couvrir) ma victime, contre la chaleur, le froid ou les intempéries*

**COMPRESSION INEFFICACE ?
JE DOIS ME LIBERER POUR ALERER ?**

Je pose un **pansement compressif**, pour relayer ma compression.

Si je ne le peux pas, ma victime comprimera **elle-même** sa plaie (si elle s'en sent capable !)

- Il ne doit pas relâcher la compression,
- Si le saignement se poursuit, je comprime à nouveau par-dessus.

ALERER





- Je ne donne pas à boire à la victime !
- Je ne relâche pas la compression !
- Si un **corps étranger est présent** dans la plaie ? **Je ne le retire pas !!** Dans ce cas, je ne peux pas comprimer.
- Je **me nettoie les mains au savon après l'action de secours.**

Je prends un avis médical si je reçois du sang sur le visage ou si j'ai moi-même une plaie (petite ou non)

SAIGNEMENT DU NEZ

- La victime s'assoit et **penche sa tête en avant.**
- Je lui demande de **se moucher vigoureusement.**
- Elle comprime sa narine, pendant **10 minutes**, sans relâcher.



VICTIME QUI CRACHE OU VOMIT DU SANG

Cela indique une maladie grave ou une hémorragie interne.

- J'installe la victime dans la position où elle se sent le mieux ou allongée sur le côté si elle est inconsciente.
- J'alerte **sans tarder** les secours.
- Je conserve (si possible...) les liquides de la victime, pour les donner aux secours.
- Je **surveille en permanence.**

PERTE DE CONNAISSANCE

La victime est inconsciente mais respire

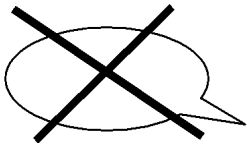
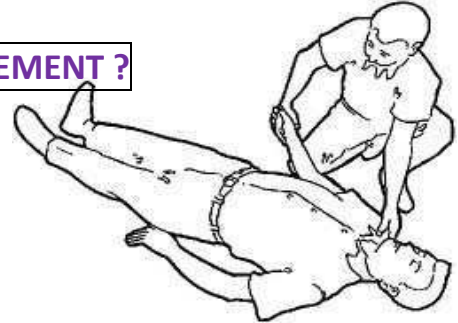


- Maintenir libres les voies aériennes de la victime, en attendant l'arrivée des secours.

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER/SAIGNEMENT ?

ETAPE 2 : VERIFIER LA CONSCIENCE

« Comment ça va ? » « Vous m'entendez ? »
« Serrez ma main » « Ouvrez les yeux »
Je **secoue doucement** l'épaule de la victime.



J'appelle IMMEDIATEMENT

A L'AIDE !!!!

ETAPE 3 : LIBERER LES VOIES AERIENNES



Je bascule la tête de la victime en arrière, tout en élevant le menton.

Cela va décoller la langue du fond de la gorge et permettre à l'air de circuler librement.

ETAPE 4 : VERIFICATION DE LA RESPIRATION

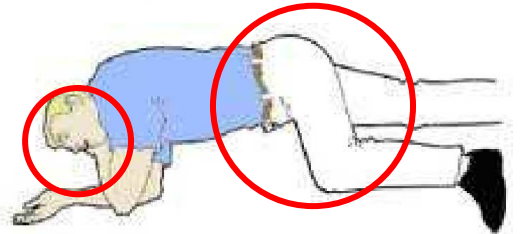
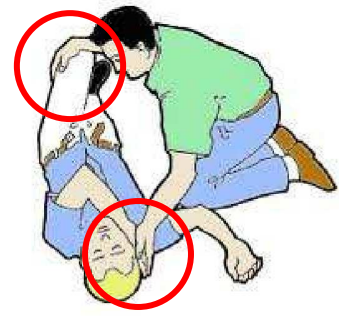


- ✓ Avec la joue → je sens l'air
- ✓ Avec l'oreille → J'écoute les bruits de la respiration
- ✓ Avec les yeux → je regarde si le ventre se soulève



10 secondes au plus.

ETAPE 5 : MISE SUR LE CÔTE → P.L.S. (Position Latérale de Sécurité)



- Le retournement est sans brusquerie
- Je garde ma main sous l'oreille de la victime pendant le retournement
- La position est la plus stable possible. Je n'oublie pas la « béquille »

ALERTER

DERNIERE ETAPE : SURVEILLANCE DE LA VICTIME

Jusqu'à l'arrivée des secours.



ARRÊT CARDIAQUE

La victime est inconsciente et ne respire pas.



- Mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire (R.C.P.) et réaliser une défibrillation pour une victime qui ne respire pas.

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER/SAIGNEMENT ?



Il est nécessaire de reconnaître les signes annonçant un arrêt cardiaque : la victime **se plaint d'une forte douleur** à la poitrine qui va s'irradier **jusque dans le bras gauche**.

La victime peut, aussi, présenter une respiration anormale (inefficace, lente, bruyante...). Cela s'appelle des GASPS (http://www.dailymotion.com/video/xgn2rl_gasp_lifestyle#.UYKoOUpoWSo)

ETAPE 2 : VERIFIER LA CONSCIENCE

« Comment ça va ? » « Vous m'entendez ? »
« Serrez ma main » « Ouvrez les yeux »
Je **secoue doucement** l'épaule de la victime.
PAS DE REACTION → je CRIE « à l'aide !! »

ETAPE 3 : LIBERER LES VOIES AERIENNES

Je pense à basculer la tête et élever le menton !



ETAPE 4 : VERIFICATION DE LA RESPIRATION


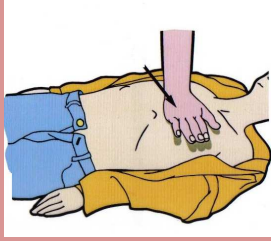
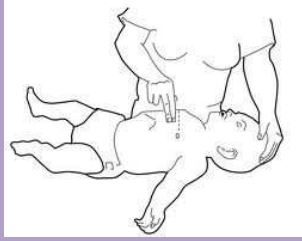
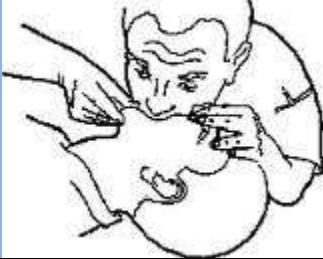

10 secondes au plus.

FAIRE ALERTER



Je fais alerter les secours par un témoin (si présent) et je lui demande un défibrillateur.
Si je n'ai pas de témoin près de moi, **je passe une alerte AVANT** de débuter une réanimation !

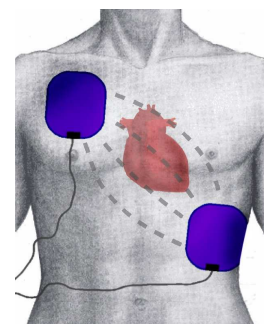
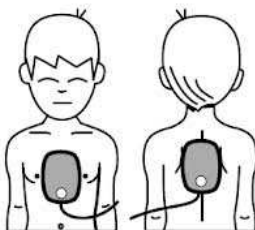
ETAPE 5 : PRATIQUER UNE R.C.P.

ADULTE	ENFANT	NOURRISSON
<p>30 compressions sternales (2 mains)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 100 à 120 compressions/minute ○ 5 à 6 cm de profondeur 	<p>30 compressions sternales (1 main)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1/3 du thorax ○ 100 à 120 compressions 	<p>30 compressions sternales (2 doigts)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1/3 du thorax ○ 100 à 120 compressions 
<p>2 insufflations (bouche-à-bouche Ou bouche-à-nez)</p> 	<p>2 insufflations (bouche-à-bouche OU bouche-à-nez)</p>	<p>2 insufflations (bouche-à-bouche-à-nez)</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poursuivre RCP ➤ Pose du DAE (défibrillateur) <p>JUSQU'A L'ARRIVEE DES SECOURS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poursuivre RCP ➤ Pose du DAE <p>JUSQU'A L'ARRIVEE DES SECOURS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poursuivre DAE ➤ Pose du DAE <p>JUSQU'A L'ARRIVEE DES SECOURS</p>

Compressions sternales = compressions thoraciques = massage cardiaque

ETAPE 6 : MISE EN PLACE DU DEFIBRILLATEUR

- 1/ Mettre à nue la poitrine de la victime,
- 2/ Mettre en marche le défibrillateur,
- 3/ Poser les électrodes selon le schéma et selon l'âge de la victime,
- 4/ Ecouter **ATTENTIVEMENT** les recommandations du DAE.



MALAISE

La victime se plaint d'un malaise.



- Observer une victime d'un malaise, lui poser les questions essentielles à transmettre aux secours. Mettre cette même victime en position de repos avant d'appeler le SAMU (15)





Le malaise est une **sensation pénible**. Cette sensation peut être fugace ou durable ; brutale ou progressive.

Les origines d'un malaise sont multiples : maladie, toxique, allergie...

Certains signes, présentés par une victime, peuvent entraîner une détresse vitale.

Chacun des signes peuvent être présents en même temps ou non.

OBSERVER/PROTEGER/INTERROGER

ECOUTER	OBSERVER	QUESTIONNER	AGIR
			
Douleur à la poitrine	<i>Douleur à la poitrine</i>	Depuis combien de temps ?	Mettre au repos : -allonger (le plus souvent)
Douleur abdominale intense	Difficulté respiratoire	Est-ce la 1 ^{ère} fois ?	-assis (si difficultés respiratoires)
Difficulté à parler	Sueurs abondantes	Avez-vous été hospitalisé récemment ?	Questionner la victime (voir questions)
Sensation de froid	Pâleur intense	Prenez-vous des médicaments ?	Rassurer la victime
Mal de tête intense	Faiblesse ou paralysie d'un membre	Votre âge ?	Lui donner (si elle demande) : -son traitement éventuel, -du sucre en morceaux
Difficulté de langage ou de compréhension	Déformation du visage		ALERTER le 15 et transmettre TOUTES les informations
	Perte d'équilibre		
	Perte de la vision		

Malaise vagal :

- ✓ Sensation de faiblesse
- ✓ Vision trouble (voile noir)
- ✓ Bâillements
- ✓ Faiblesse musculaire
- ✓ Respiration ample et difficile
- ✓ Sueurs
- ✓ Nausées (ou vomissements)
- ✓ Picotements dans les extrémités

Malaise cardiaque :

- ✓ Douleur intense serrant la poitrine
- ✓ Pâleur
- ✓ Sueurs abondantes

AVC :

Les signes dépendent de la zone du cerveau qui est atteinte

- ✓ Déformation ou engourdissement de la bouche
- ✓ Faiblesse, engourdissement ou paralysie d'un côté du corps
- ✓ Difficulté du langage

Si l'un de ces trois signes est présenté par une personne, il est impératif d'alerter IMMEDIATEMENT le 15.

PLAIES

La victime présente une plaie.





- Installer en position d'attente une victime présentant une plaie grave.
- Arroser une brûlure venant de se produire et d'identifier sa gravité** (grave ou simple)
- Eviter tout mouvement d'une personne ayant une atteinte traumatique des os et/ou des articulations.

PLAIE GRAVE

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER



ETAPE 2 : POSITION D'ATTENTE

PLAIE AU THORAX	PLAIE A L'ABDOMEN	PLAIE A L'ŒIL
 <p>*Dos plat contre le mur *Facilite la respiration *Diminue les risques d'un œdème pulmonaire</p>	 <p>Genoux fléchis, pieds à plat. *Relâche les muscles de l'abdomen et diminue la douleur</p>	<p>Allonger la victime en calant sa tête.</p> <p>La victime fermera ses deux yeux et ne bougera pas.</p>

ALERTER

DERNIERE ETAPE : SURVEILLANCE VICTIME



Demander à la victime si elle est à jour pour son vaccin contre le tétanos !



NE JAMAIS RETIRER LE CORPS ETRANGER présent dans une plaie !!

**La gravité de la plaie dépend de :

Localisation	Aspect	Mécanisme (par quoi ?)
Cou	Qui saigne	Projectile
Œil	Déchiquetée	Outil
Visage	Multiple et/ou étendue	Morsure d'animaux
Thorax		Objet tranchant : couteau, cutter...
Abdomen		

PLAIE SIMPLE

- 1) Laver la plaie **avec de l'eau et du savon**
- 2) Appliquer un pansement stérile
- 3) S'assurer que la victime est vaccinée contre le tétanos. Si ce n'est pas le cas ; lui conseiller de consulter un médecin.
- 4) Si la plaie devient chaude, rouge ou si elle gonfle et que la fièvre apparaît ; consulter **SANS TARDER** un médecin !

BRÛLURES

ETAPE 1 : OBSERVER/PROTEGER

ETAPE 2 : REFROIDIR LA BRÛLURE

*A l'eau tempérée directement la brûlure

*Sans pression d'eau

*Brûlure grave : refroidissement jusqu'à avis médical,
Brûlure simple : // jusqu'à disparition de la douleur.



*S'informer si la victime est vaccinée contre le tétanos

BRÛLURE SIMPLE	BRÛLURE GRAVE
<ul style="list-style-type: none">- Rougeur de la peau chez l'adulte- <u>Cloque inférieure</u> à la moitié de la paume de la main de la victime	<ul style="list-style-type: none">- Cloque unique ou multiple supérieure à la moitié de la paume.- Destruction profonde (aspect noir)- Rougeur étendue- Localisations particulières : visage, mains, orifices naturels...- Rougeur chez l'enfant
<ul style="list-style-type: none">- Arrosage jusqu'à disparition de la douleur.- Protéger la brûlure avec un pansement stérile sans percer la cloque.- Surveiller la victime.	<ul style="list-style-type: none">- Arroser jusqu'à avis médical- Allonger la victime (sauf si gênes respiratoires), après l'arrosage- Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

TRAUMATISMES

La victime se plaint d'un traumatisme des os ou des articulations.



- Eviter tout mouvement d'une personne ayant une atteinte traumatique des os et/ou des articulations.

OBSERVER/PROTEGER/DELIMITER



**Il est impératif d'interdire toute mobilisation de la victime !
Pour un traumatisme de membre : interdire toute mobilisation.**

ALERTER

SURVEILLANCE VICTIME

