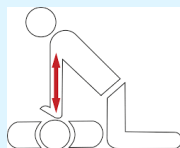
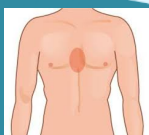


Massage Cardiaque

VES

Voire, Entendre, Sentir

- Secouer légèrement la personne par les épaules tout en lui parlant
- Si la personne est inconsciente, vérifiez si elle respire (VES 10 secondes)
- Si la personne est inconsciente et ne respire pas, appeler immédiatement le 112 et suivez les conseils de l'opérateur
- En attendant commencez un massage cardiaque
- Si possible demandez de l'aide
- Si un défibrillateur externe automatique est disponible, utilisez-le en suivant les instructions



Pour un massage cardiaque efficace :

- Mettez une main au thorax et l'autre main au-dessus de celui-ci
- Gardez les bras tendus, les coudes verrouillés, les épaules positionnées au-dessus (verticale) des mains
- Comprimez la poitrine de 5 à 6 cm et relâchez immédiatement la pression
- Enchaînez les compressions en maintenant une fréquence de 100 à 120 compressions/minute
- Continuez jusqu'à l'arrivée des secours

Edito

Che(è)re Cercles,

Je suis fière de vous présenter ce précieux document.

Face à un accident, à un événement tragique, nous avons souvent du mal à réagir. Pourtant, avoir de bons réflexes peut toujours être utile, que ce soit face à des imprévus du quotidien ou à des situations exceptionnelles. Des connaissances en secourisme peuvent sauver la vie d'un proche, d'un ami ou d'une personne sur votre chemin.

Selon les statistiques, lorsque survient un accident, moins de 20% des personnes interviennent, soit par méconnaissance des gestes qui sauvent, soit par crainte de ne pas les appliquer correctement.

Il est important pour nos cercles de suivre une formation de base secouriste ou DEA et ensuite faire un recyclage tous les deux ans, d'autant plus que cela devient obligatoire dans beaucoup de circonstances.



EN CAS D'URGENCE !!!

INITIEZ-VOUS !

Aux gestes qui sauvent



Obstruction des voies respiratoire

Brûlures

AVC

Massage cardiaque



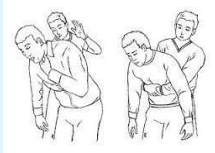
www.lfbssel.be



Étouffement et obstruction des voies respiratoires

Lorsque la victime est en train de s'étouffer, 4 étapes à suivre :

1. Si la personne ne peut répondre mais est consciente
= Donnez 5 claques dans le dos
2. Si cette opération ne donne aucun résultat
= Effectuez 5 compressions abdominales



3. Répétez jusqu'à ce que l'élément soit rejeté
4. Si la personne perd connaissance malgré vos efforts, placez-la délicatement au sol et alertez les secours, 112

Les deux gestes à connaître

Les claques dans le dos

Cette technique permet de déloger l'élément de la trachée. Pour ce faire, penchez la victime de l'étouffement vers l'avant tout en soutenant sa poitrine d'une main. Appliquez cinq claques entre les omoplates. Vérifiez entre chaque claque si l'élément est sorti ou non.

Les compressions abdominales

La méthode de Heimlich : cette technique consiste à déloger l'objet coincé grâce à des poussées abdominales. Placez-vous derrière la victime et entourez-la de vos bras. Placez-les autour de la partie supérieure de son abdomen, un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum. Penchez ensuite la victime et enfoncez votre poing vers vous et vers le haut. Répétez l'opération cinq fois maximum.

À noter que cette technique ne doit être réalisée qu'en cas d'obstruction totale des voies aériennes.

Brûlures

Il existe 3 sortes de brûlures :

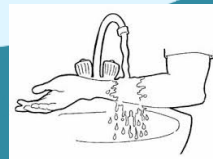
- Thermiques : flamme, liquide chaud,...
- Chimiques : produit chimique projeté dans l'oeil
- Électriques : contacte directement avec une source électrique

Règles des "3 fois 15"

1. Placer la brûlure à 15 cm du jet
2. L'eau à 15°C
3. Durant 15 minutes



- Ne pas mettre de l'eau glacée ou de la glace
- Ne pas retirer les vêtements collés à la plaie
- Ne pas percer les cloques
- Ne pas mettre de la pommade sur des brûlures
- Retirer tout bijoux ou autres qui pourraient serrer un membre



AVC

Accident Vasculaire Cérébrale

Reconnaitre une AVC



Bouche

Observez si la bouche ou les lèvres pendent vers le bas.

Bras

Observez si un membre (bras ou jambe) est paralysé ou si la victime ne contrôle plus correctement.

Parole

Recherchez si la victime parle confusément ou s'il y a des difficultés à parler.

Depuis quand les premiers symptômes sont-ils apparus ?



- Mettez le patients à plat ou dans une position confortable pour lui
- Si le patient est inconscient, qu'il respire, mettez-le en position latérale de sécurité (PLS)
- Appelez le 112