



Mémo

Gestes Qui Sauvent



Fédération Nationale
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

Protection

Toute personne menacée par un danger doit en être protégée, et notamment du suraccident.



Protection d'une personne exposée à un danger

Sans prendre de risque pour **votre sécurité**, **supprimer** ou **écarter** le **danger** de façon permanente.

Délimiter la **zone de danger**, en la balisant de façon visible.

Dégagement d'urgence d'une victime

Danger réel, immédiat et non contrôlable : dégagement d'urgence

ⓘ Cette manœuvre, qui peut être dangereuse pour la victime comme pour vous, doit rester exceptionnelle.



Attaque terroriste ou situation de violence

- S'échapper.
- Si c'est impossible, se cacher.
- Alerter et obéir aux forces de l'ordre.
- Réaliser les gestes de premiers secours.
- Rester vigilant.

Conseil : passez votre téléphone en mode silencieux.



Réagir en cas d'attaque terroriste ▶

Arrêt cardiaque

La victime :

- ne répond pas;
- ne réagit pas;
- ne respire pas ou présente des gags (mouvements respiratoires inefficaces, lents et bruyants).



Conduite à tenir

- Chercher l'absence de réponses.
- Libérer les voies aériennes.
- Apprécier la respiration sur **10 secondes au plus**.

➡ **En l'absence de respiration, en présence de gags ou en cas de doute.**

Un tiers est présent

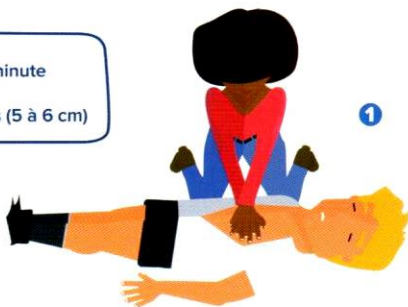
- Faire alerter les secours et réclamer un DAE.
- Débuter la RCP : **30 compressions thoraciques ①**.
- Assurer la mise en œuvre d'une **défibrillation précoce**.
- Poursuivre la RCP jusqu'au relais par les services de secours.

Compressions

- 100 à 120 compressions par minute
- bras tendus et verticaux
- compressions sternales fortes (5 à 6 cm)

Aucun tiers n'est présent

- alerter les secours (téléphone portable en mode haut-parleur).
- Débuter immédiatement la RCP : **30 compressions thoraciques ①**.
- Si un **DAE** est proche, le mettre en œuvre le plus tôt possible.
- Poursuivre la RCP jusqu'au relais par les services de secours.



Plaies

Une plaie est une lésion de la peau avec une atteinte possible des tissus situés dessous.



Conduite à tenir

Évaluer la **gravité de la plaie** puis...

➡ **Face à une plaie grave**

Ne jamais retirer le corps étranger (couteau, morceau de verre...).

En cas d'hémorragie, **arrêter le saignement**.

Installer immédiatement la victime en position d'attente :

- **position allongée**, jambes fléchies (plaie à l'abdomen) ❶;
- **position assise** (plaie au thorax) ❷;
- **position allongée**, les yeux fermés, la tête immobile et, si possible, en maintenant la tête à deux mains (plaie à l'œil) ❸;
- en **position allongée** dans tous les autres cas.

Plaie grave

- du fait d'une hémorragie associée;
- du fait d'un mécanisme pénétrant (objet tranchant ou perforant, morsures, projectiles...);
- du fait de sa localisation : thoracique, abdominale, oculaire ou proche d'un orifice naturel;
- du fait de son aspect : déchiqueté, écrasé...



Protéger de la **chaleur**, du **froid**, des **intempéries**...

Faire alerter ou appeler les secours et appliquer les consignes.

Réconforter la victime, surveiller son état.

Hémorragies externes

Une hémorragie est une perte de sang prolongée qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel et qui ne s'arrête pas spontanément.



Protection

Si vous risquez d'entrer en **contact avec le sang** de la victime, vous devez vous protéger par le **port de gants** (à défaut glisser la main dans un **sac plastique**).

Conduite à tenir

- Demander à la victime de comprimer l'endroit qui saigne ou **à défaut, le faire à sa place** ①.
- Allonger la victime.
- Alerter les secours, l'alerte est réalisée par :
 - un **témoin** s'il est présent;
 - vous, si la victime comprime elle-même sa plaie;
 - vous, après avoir relayé la compression directe par un **pansement compressif** ②.
- Si la compression directe d'une hémorragie d'un membre est inefficace ou impossible, **mettre en place un garrot**.
- Rassurer la victime, la protéger contre la **chaleur**, le **froid** et les **intempéries**.
- Surveiller l'apparition de **signes d'aggravation**.



Perte de connaissance

La victime :

- ne répond pas;
- ne réagit pas;
- respire.



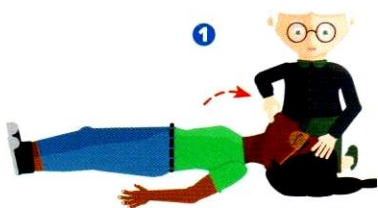
Conduite à tenir

Chercher l'absence de réponses (stimuler la victime verbalement et physiquement).

Libérer les voies aériennes : basculer doucement la tête en arrière en appuyant sur le front et **élever le menton 1**.

Apprécier la respiration sur **10 secondes au plus** :

- regarder si le **ventre** et la **poitrine se soulèvent**,
- **écouter** d'éventuels sons provoqués par la **respiration**,
- sentir un éventuel **flux d'air** à l'expiration.



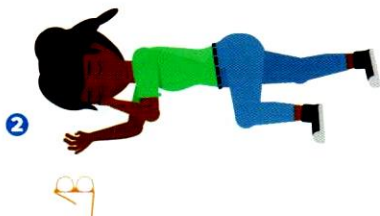
➡ **Si la victime ne répond pas, ne réagit pas et respire (perte de connaissance)**

La placer en **position stable sur le côté** (position latérale de sécurité (PLS) **2**).

Faire alerter ou alerter les secours.

Surveiller en permanence la **respiration** de la victime jusqu'à l'arrivée de secours.

Protéger contre le **froid**, la **chaleur** ou les **intempéries**.



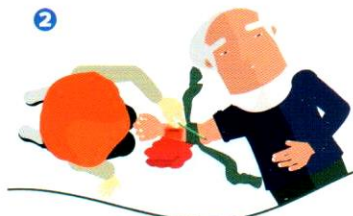
Garrot

Le garrot est mis en place à quelques centimètres au-dessus de la plaie (entre le cœur et la plaie), jamais sur une articulation.



Conduite à tenir

- Faire deux tours **autour du membre** avec un lien large ❶.
- Faire un nœud et placer la barre ❷.
- Faire **deux nœuds** par dessus la barre pour la **maintenir** ❸.
- Tourner la barre **jusqu'à l'arrêt du saignement** et maintenir le serrage ❹.



➡ En cas de contact avec le sang d'une victime

Se laver les mains et les désinfecter. Demander un avis médical si :

- vous présentez une plaie, même minime, ayant été **souillée**;
- vous avez subi une **projection sur le visage**.

Défibrillation

Le défibrillateur automatisé externe (DAE) doit être utilisé en suivant toutes les indications de l'appareil.



Conduite à tenir

- Mettre en fonction le défibrillateur et suivre ses indications.
- Appliquer les électrodes, l'une après l'autre, **sur la poitrine nue de la victime**, dans la position indiquée sur le schéma figurant sur l'emballage ou sur les emballages ①.



Positionnement des électrode

- Lorsque le DAE l'indique, **ne plus toucher la victime et s'assurer que personne ne la touche afin de ne pas perturber l'analyse.**

➡ Si le défibrillateur annonce que le choc est nécessaire

- Demander aux personnes de s'écarter.
- Laisser le DAE déclencher le **choc électrique** ②, ou appuyer sur le bouton « choc » lorsque l'appareil le demande.
- Reprendre immédiatement les compressions thoraciques après la délivrance du choc ③.



➡ Si le défibrillateur annonce que le choc n'est pas nécessaire

- Reprendre immédiatement les compressions thoraciques ③.

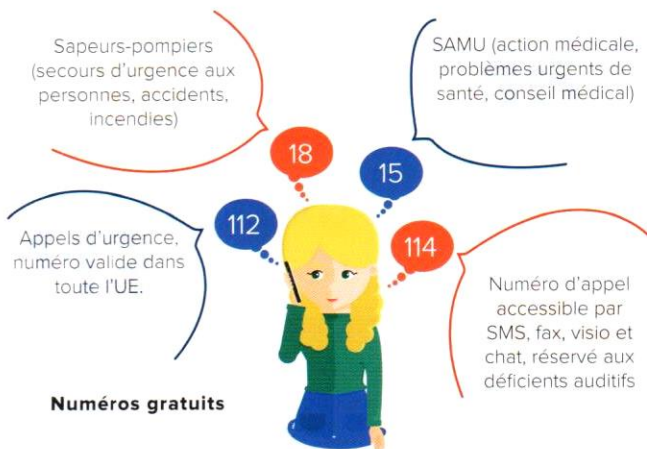
Alerte des secours

L'alerte, transmise par vous ou un témoin, doit être rapide et précise pour réduire au maximum le délai de prise en compte par les secours.

Les numéros d'urgence

L'alerte doit être réalisée après :

- une **évaluation rapide** de la situation, des risques ;
- une éventuelle **mise en sécurité des personnes**.



Conduite à tenir

- Contacter un service d'urgence.
 - Donner toutes les informations (**n° téléphone, nature du problème, localisation**).
 - Répondre aux questions et appliquer les consignes données.
 - Raccrocher sur les **instructions de l'opérateur**.
- Lorsqu'un témoin donne **l'alerte**, assurez-vous :
- avant l'alerte, qu'il possède tous les éléments;
 - après l'alerte, qu'il a correctement exécuté l'action.

- Envoyer une personne pour **accueillir les secours** et **organiser leur accès** sur le lieu de l'accident.



Ce mémo reprend l'essentiel des conduites à tenir enseignées lors de la sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent (GQS).

Pour savoir comment réagir face à l'ensemble des risques du quotidien, allez plus loin en suivant la formation Prévention et secours civique de niveau 1 (PSC 1) délivrée près de chez vous par les sapeurs-pompiers. Formation simple et courte, elle est ouverte à tous, à partir de 10 ans, et ne nécessite aucune connaissance préalable. Quels que soient votre âge, votre profession et votre condition physique, vous pouvez apprendre à secourir votre prochain.

Gestes Qui Sauvent

Renseignez-vous auprès de l'union des sapeurs-pompiers de votre département pour connaître les formations existantes près de chez vous : retrouvez toutes les coordonnées sur **www.pompiers.fr**



Envie de tester vos connaissances
sur les comportements qui sauvent ?
Tentez l'expérience en ligne !

978-2-916079-84-4
© Éditions des sapeurs-pompiers
de France, 2019
Reproduction interdite

SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE
Les Éditions



Fédération Nationale
SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE