

EN CAS D'ACCIDENT, SACHEZ REAGIR

AVEC
LE CODEP 74 FFVélo/FFCT



APPRENEZ LES GESTES
QUI SAUVENT



FORMATION
Prévention et Secours
Civiques niveau 1
(PSC1)

PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR :

- 0 cigarette (dites non au tabac)
- Mangez équilibré
- 30 mn d'activité physique / jour

QUELS SONT LES RISQUES :

- l'excès de cholestérol, consulter votre médecin pour connaître votre taux maximum de LDL (mauvais cholestérol) ;
- une tension artérielle trop élevée, au-delà de 14/9 vous faites de l'hypertension artérielle ;
- le diabète, mangez équilibré et bougez pour lutter contre son évolution ;
- le surpoids, tour de taille, la limite à ne pas dépasser :
Homme : 94 cm
Femme : 80 cm

➤ SAIGNEMENT DE NEZ

- se mouchez vigoureusement
- comprimez les narines avec les doigts pendant au moins 10 minutes, en maintenant la tête penchée en avant.

➤ ETOUFFEMENT

- donner des claques dans le dos ;
- réaliser des compressions en cas d'inefficacité des « claques dans le dos » (au niveau abdominal pour un adulte et un enfant, au niveau thoracique pour un nourrisson...)

➤ BRULURES

- refroidir **immédiatement** la surface brûlée par ruissellement d'eau tempérée du robinet ;
- en parallèle, retirer les vêtements, s'ils n'adhèrent pas à la peau ;
- brûlure électrique, ne jamais toucher la victime avant la suppression du risque.

➤ HEMORRAGIE

- **Comprimer immédiatement et fortement l'endroit qui saigne** quel que soit le lieu de la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Allonger la victime en position horizontale.** Cette position retarde l'installation d'une détresse liée à la perte importante de sang. (protégez-vous du contact sanguin)

Dans tous les cas

- Appelez le 112
- Décrivez la situation
- Répondez aux questions qui vous sont posées
- Donnez l'adresse précise (numéro, rue, code de l'immeuble, étage...)
- Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur de vous le dise.



APPELER



MASSER



DEFIBRILLER

CE DEPLIANT PEUT VOUS AIDER... MAIS NE REMPLACE PAS UNE FORMATION PSC1

CHAQUE MINUTE COMPTE POUR SAUVER UNE VIE

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

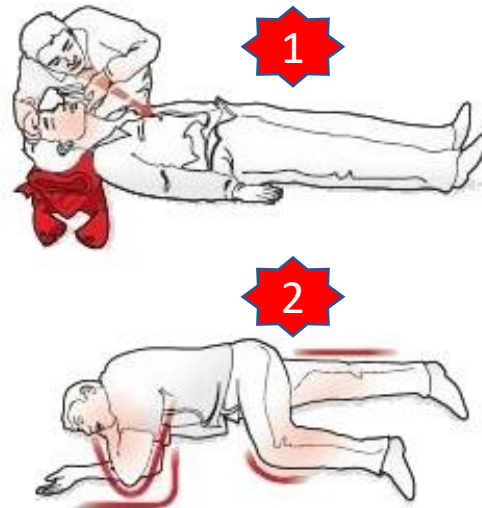
La victime est consciente et respire



- Allonger-la dans un endroit sûr
- Posez-lui les bonnes questions : Depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- Appelez le 112
- Rassurez-la.

La victime ne répond pas aux questions, ne bouge pas. Vérifiez sa respiration : près de la bouche et au niveau de la poitrine (elle se soulève).

La victime est inconsciente et elle respire



- 1** - Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.
- 2** - Tournez-la sur le côté (Position Latérale de Sécurité)
 - Appelez le 112
 - Surveillez-la en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

La victime est inconsciente ; elle ne respire pas ou de façon anormale



1 - Appelez le 112

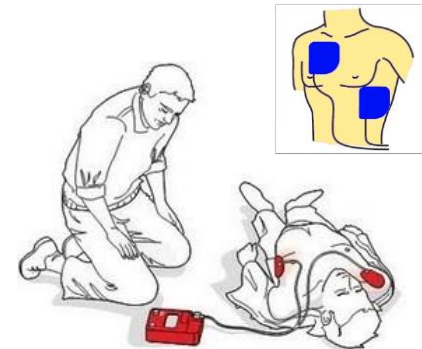


2 - Commencez le **massage cardiaque** : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.

Si vous savez le faire, pratiquez 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions thoraciques.



3 - Si un défibrillateur est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.



PROTEGEZ LA VICTIME CONTRE LE FROID (COUVERTURE DE SURVIE)

MODE D'EMPLOI

Imprimer les pages 1 & 2 en recto/verso

Découpage et pliage (page 1 & 2)

- 1/ Découpez la page 1 selon les pointillés extérieurs
- 2/ Pliez toutes les colonnes sous la 1^{ère}
- 3/ Enfin, pliez-le en 2 à l'horizontal



Le dépliant doit être sous la forme ci-contre (4 x 10 cm) pour pouvoir le glisser facilement dans une poche ou dans une sacoche.