

Avoir le bon réflexe peut sauver une vie !



Fédération Nationale
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

Prévention

Premiers secours

Les sources d'accident se multiplient et chacun d'entre nous peut se trouver confronté à une situation qui nécessite une intervention rapide.

En respectant quelques principes de base, nous pouvons tous devenir le premier maillon d'une chaîne de secours nécessaire pour sauver des vies.

Pour être acteur et responsable de notre sécurité mais aussi de celle des autres, trois actions réflexes sont à adopter :

• PROTÉGER • ALERTE • SECOURIR •

Au travers de ce guide, nous souhaitons vous présenter quelques conseils faciles à mettre en œuvre, sélectionnés à partir des situations les plus couramment rencontrées par les sapeurs-pompiers. Volontairement ont été écartés les cas les plus difficiles qui requièrent une formation.

Toutefois, pour ne jamais avoir à se dire : « J'aurais voulu être utile, mais je n'ai pas su quoi faire », nous vous engageons à aller plus loin dans cette ambition citoyenne et à suivre la formation « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1).

L'apprentissage des gestes de premiers secours nécessite l'accompagnement d'un moniteur de secourisme sapeur-pompier. Il se déroulera sur une dizaine d'heures au cours desquelles vous acquerrerez les bons gestes pour intervenir efficacement. Vous trouverez la liste des unions départementales de sapeurs-pompiers qui dispensent cette formation sur www.pompiers.fr.

Cette formation vous permettra ainsi de venir en aide à toute victime et pourra peut-être un jour sauver un proche, un ami...

Pensez-y !



Vous êtes témoin d'un accident...

Votre 1^{re} action



PROTÉGER

Pourquoi ?

Pour éviter un sur-accident : pour vous-même, pour la victime ou les autres témoins afin de ne pas mettre d'autres vies en péril.

Votre approche de la zone de l'accident doit être prudente : vous devez regarder autour de vous pour évaluer la présence de dangers et vous renseigner éventuellement auprès de témoins.

Ce qu'il faut faire

► En cas d'accident de la circulation

Vous devez :

- allumer vos feux de détresse dès que vous êtes en vue de l'accident ;
- garer votre véhicule après le lieu de l'accident, sur la bande d'arrêt d'urgence ;
- mettre vos passagers à l'abri sur le bas-côté ou derrière les barrières de sécurité et inviter les autres témoins à se protéger ;
- lorsque cela est possible, couper le contact du véhicule accidenté et serrer le frein à main.
- demander aux témoins de ne pas fumer ;
- prévenir les autres automobilistes en balisant la zone avant et après l'accident, avec l'aide

d'autres témoins éventuels en disposant, si possible, des triangles de pré-signalisation à 150 ou 200 mètres de l'accident ;

- ne pas retirer le casque d'un motard accidenté.



Attention

Depuis le 1^{er} juillet 2008, un triangle de présignalisation est imposé ainsi qu'un gilet haute visibilité par véhicule.



Vous êtes témoin d'un accident...

Votre 1^{re} action

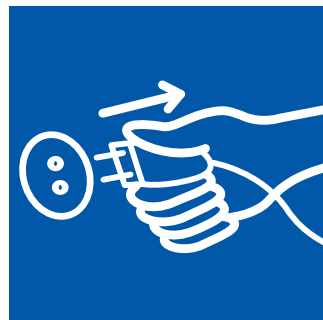
▶ **PROTÉGER**

➤ En cas d'électrocution

Vous devez :

- couper le courant au disjoncteur et / ou débrancher la prise avant de toucher la victime.

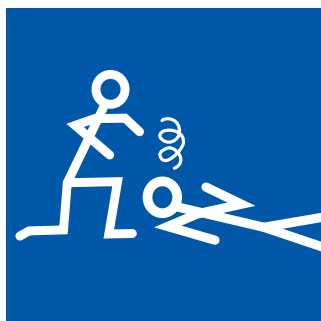
Si vous ne pouvez pas le faire, ne touchez pas la victime.



➤ En cas d'incendie

Vous devez :

- dégager la victime si votre vie ou celle d'autres témoins ne sont pas menacées, pour éviter l'asphyxie.



Dans tous les cas, réconfortez la victime et parlez-lui.

Vous êtes victime ou témoin d'un accident...

Votre 2^e action

▶ **ALERTER**

▶ Quand alerter ?

Dans toute situation présentant des risques,
ou lorsqu'une vie est en danger.
Le plus tôt possible après analyse rapide de la situation.

▶ Avec quoi alerter ?



▶ Quels numéros faire ?

18 : sapeurs-pompiers, pour tous les problèmes de secours.

15 : Samu, pour des problèmes urgents de santé.

17 : police ou gendarmerie, problèmes de sécurité ou d'ordre public.

112 : numéro européen d'urgence.

115 : Samu social, pour toute personne présentant une détresse sociale.

Tous ces numéros sont accessibles gratuitement.

Tous ces services sont en relation permanente.

Vous êtes victime ou témoin d'un accident...

Votre 2^e action

 **ALERTER**

➤ Comment préparer votre appel ?

(Pour tous les problèmes de secours)

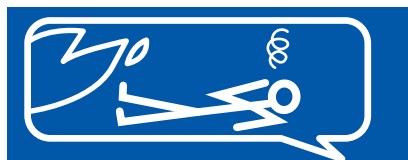
Avant de téléphoner aux services de secours, vous devez observer la situation. La précision de vos informations peut sauver une vie. Les services de secours doivent avoir une image exacte de la situation grâce aux éléments que vous aurez communiqués.



➤ Ce qu'il faut faire

Vous devez indiquer :

- le numéro du téléphone ou de la borne d'où vous appelez ;
- la nature du problème : malaise, feu, accident... ;
- les risques éventuels : explosion, effondrement, produits chimiques... ;
- la localisation précise (ville, rue, numéro, bâtiment, étage...);



À noter : pour les accidents de la route, indiquer le numéro de voie rapide, le sens de circulation, le point kilométrique, les informations sur les panneaux de signalisation...

- le nombre de victimes ;
- une appréciation de l'état de chaque victime : elle parle, elle saigne... ;
- les premières mesures prises et les gestes que vous avez effectués : répondez aux questions des services de secours. Un dialogue va s'instaurer pour préciser au mieux les besoins.

Ne raccrochez jamais sans y avoir été invité.

Vous êtes en présence d'une personne avec une plaie simple...

Votre 3^e action



SECOURIR

➤ Une plaie simple, c'est quoi ?

- Une piqûre.
- Une éraflure.
- Une coupure superficielle.



➤ Ce qu'il faut faire

Vous devez :

- vous laver les mains et nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon. Vous pouvez vous procurer un antiseptique en demandant conseil à votre médecin ou au pharmacien ;
- mettre un pansement adhésif pour protéger.



➤ Et demander un avis médical si :

- la plaie est à proximité d'un œil, ou d'un orifice naturel (bouche, oreilles, nez, sexe, anus) ;
- il s'agit d'une morsure ;
- dans les jours qui suivent, la plaie gonfle, devient chaude, rouge, douloureuse ;
- la victime n'est pas protégée contre le tétanos ou si sa vaccination date de plus de 5 ans.

Chaque fois que vous avez un doute, prenez un avis médical.

Vous êtes en présence d'une personne victime d'une morsure, d'une piqûre de guêpe ou d'abeille...

Votre 3^e action

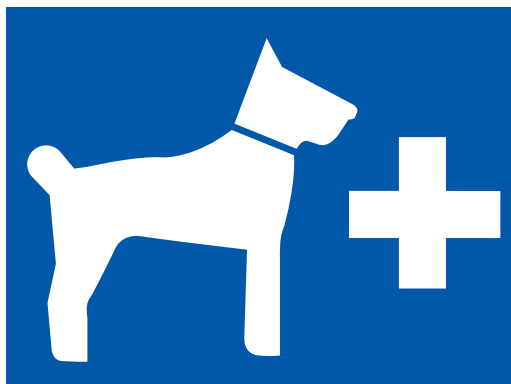


SECOURIR

➤ En cas de morsure ou de griffure par un chien ou par un chat

Vous devez :

- nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon et mettre un pansement adhésif ;
- prendre un avis médical ;
- faire examiner impérativement l'animal par un vétérinaire pour détecter une éventuelle présence de la rage.



➤ En cas de piqûre de guêpe ou d'abeille

Vous devez :

- appeler les secours si la victime est allergique, a été piquée plusieurs fois ou dans la bouche et si elle ne se sent pas bien ;
- ne pas la laisser seule en attendant l'arrivée des secours.



Vous êtes en présence d'une personne victime d'une brûlure simple...

Votre 3^e action



SECOURIR

➤ Une brûlure simple, c'est quoi ?

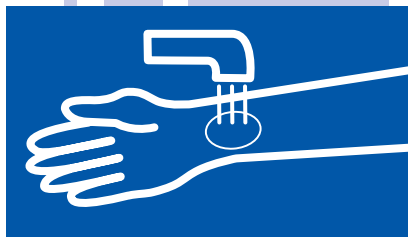
- Rougeur de la peau chez l'adulte.
- Cloque inférieure à la moitié de la paume de la main de la victime.



➤ Ce qu'il faut faire

Vous devez :

- refroidir le plus tôt possible cette brûlure par ruissellement, avec de l'eau du robinet, jusqu'à disparition de la douleur (pour une brûlure simple) ;
- surtout ne pas percer la cloque ;
- ne pas appliquer de pommade, ni d'antiseptique, ni de corps gras, ni de pomme de terre ou tout autre produit ;
- mettre un pansement stérile.



➤ Et demander un avis médical si :

- la brûlure est profonde, d'aspect noirâtre ; elle présente une cloque importante ;
- la brûlure est localisée près du visage, des mains, des articulations ;
- il s'agit d'un nourrisson ou d'un enfant.

➤ Et surtout :

- ne pas retirer les vêtements qui pourraient arracher la peau ;
À noter : en cas de brûlure chimique, retirer les vêtements qui ont été imprégnés par le produit chimique.
- couvrir, si besoin, d'une couverture pour éviter une hypothermie ;
- si la brûlure vous semble importante, ne pas hésiter à appeler les secours.

Chaque fois que vous avez un doute, prenez un avis médical.

Vous êtes en présence d'une personne victime d'un malaise...

Votre 3^e action

▶ SECOURIR

➤ Si la victime est consciente (elle vous répond)

Vous devez :

- l'allonger, sauf si elle adopte une autre position ;
- la rassurer et la questionner :
 - depuis combien de temps dure ce malaise ?
 - a-t-elle déjà présenté ce type de malaise ?
 - quels médicaments prend-elle ?
 - a-t-elle été gravement malade ou hospitalisée récemment ?
- prendre un avis médical.



➤ Si la victime est inconsciente (ne répond pas aux ordres simples, comme ouvrir les yeux, serrer votre main...)

Vous devez :

- mettre la personne sur le côté ;
- contacter immédiatement les secours.



Cas particulier : prise habituelle de médicament ou de sucre.

Pour certaines maladies, un traitement particulier doit être pris en cas de malaise.

Dans ce cas, le traitement et les doses à prendre sont connus par la victime et ont fait l'objet d'une prescription préalable par son médecin :

- si une victime le demande, ou sur consigne du médecin du Centre 15 préalablement alerté, il faut aider la personne à prendre ce traitement, en respectant les doses prescrites par son médecin ;
- de même, si une victime demande spontanément du sucre, lui en donner, de préférence en morceaux.

Attention

Ne jamais administrer de médicaments sans avis médical, sauf cas particuliers décrits ci-dessus. Dans tous les cas, parler régulièrement à la victime et la reconforter jusqu'à l'arrivée des secours. Toute aggravation des symptômes devra leur être signalée.

La formation aux premiers secours...

➤ Où ?

Elle est assurée par près de 90 unions départementales des sapeurs-pompiers. Des formations existent donc presque partout en France, des grandes villes aux zones rurales.

➤ Comment ?

Les sessions sont payantes (à des tarifs modérés) pour permettre aux unions de couvrir leurs frais administratifs et de documentation, l'acquisition et le renouvellement du matériel pédagogique ou encore la rémunération des formateurs.

Les sessions sont encadrées par des moniteurs sapeurs-pompiers spécialement formés à cet effet.

➤ Déroulement

Les formations se déroulent durant 7 heures environ, avec mise en situation et pratique de cas concrets pour :

- apprendre à protéger et alerter les secours ;
- savoir que faire si la victime :
 - s'étouffe,
 - saigne abondamment,
 - est inconsciente,
 - ne respire plus,
 - se plaint d'un malaise,
 - se plaint après un traumatisme...

La formation se termine par une évaluation effectuée par le moniteur pour apprécier votre capacité à exécuter correctement les gestes enseignés et aboutit à l'obtention du certificat PSC1.

➤ Pensez au recyclage !

Vous avez obtenu votre PSC1 ? Félicitations ! Mais n'oubliez pas de mettre à jour vos connaissances...

Les sapeurs-pompiers conseillent de suivre un recyclage aux gestes qui sauvent une fois par an.



Avoir le bon réflexe peut sauver une vie !

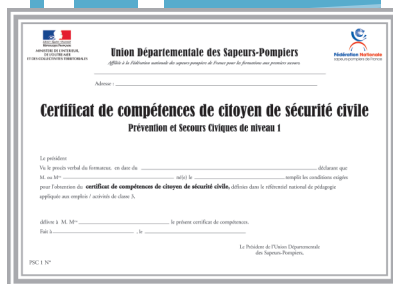
Les sapeurs-pompiers, acteurs de l'urgence mais aussi de la prévention, sont les principaux formateurs du grand public au secourisme en France. Ils contribuent ainsi, chaque jour, à encourager la mobilisation des énergies au service des citoyens et de la vie, et peuvent donc vous former, simplement et rapidement, aux gestes de premiers secours.

Dès l'âge de 10 ans, vous avez la possibilité de passer le certificat PSC1.

N'attendez plus pour vous inscrire !

Adressez-vous à l'union des sapeurs-pompiers de votre département pour connaître les dates et les lieux des sessions les plus proches de chez vous, ainsi que les modalités d'inscription.

Votre contact :



En savoir plus www.pompiers.fr

En partenariat avec



**Fédération Nationale
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE**

FNSPF

32, rue Bréguet 75011 Paris
Tél. 01 49 23 18 18
Fax 01 49 23 18 19