

Ce guide de poche, à conserver à portée de main, s'inscrit dans le cadre d'une action citoyenne et préventive.

Chaque année, 10 000 vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

Malheureusement, moins de 7% des Français effectuent chaque année une formation aux premiers secours.

À Puteaux, la Police Municipale, soutenue par la Croix-Rouge locale, dispensent régulièrement des sessions de formation gratuites.

Alors, loin de tendre à l'épuisement, les gestes présentés ont pour but de préserver l'intégrité physique de la victime en attendant l'arrivée des secours.

Les citoyens que nous sommes sont souvent les premiers maillons de la chaîne de secours dans les situations d'urgence.

## LES NUMÉROS D'URGENCE

**SAMU : 15**

**POLICE : 17**

**NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112**

Depuis un téléphone portable, ce numéro d'appel d'urgence européen fonctionne quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe.

**CENTRES ANTIPOISON : 0 825 812 822**

**SOS MÉDECIN : 36 24**

## LES NUMÉROS SPÉCIAUX

**DROGUES, ALCOOL, TABAC INFO SERVICES : 0800 23 13 13**

24 h / 24, anonyme et gratuit.

**FIL SANTÉ JEUNES : 0800 235 236**

De 9 h à 23 h, anonyme gratuit.

**JEUNES VIOLENCES ÉCOUTE : 0808 807 700**

**SIDA INFO SERVICE : 0800 840 800**

24 h / 24, anonyme et gratuit.

**SOS VIOLS-FEMMES-INFORMATIONS : 0800 05 95 95**

**SOS DÉPRESSION : 01 40 47 95 95**

**SUICIDE ÉCOUTE : 01 45 39 40 00**

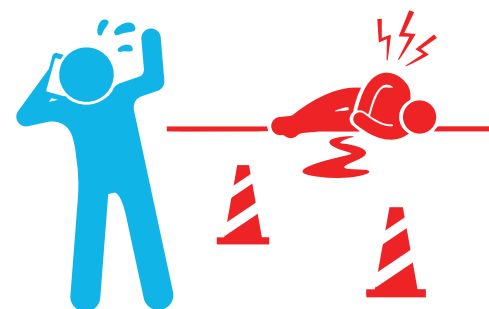
## COMMENT PRÉVENIR EFFICACEMENT LES SECOURS ?

- 1 Je décline mon identité
- 2 Je donne mon numéro de téléphone
- 3 Je renseigne l'adresse précise du lieu de l'accident
- 4 Je décris la nature de l'accident et le nombre des victimes, le cas échéant, les circonstances de l'accident
- 5 J'indique les gestes que j'ai effectués
- 6 Je demande s'il y a autre chose à faire
- 7 Je prends congé de mon interlocuteur, avec son accord

L'absence d'information d'un service d'urgence peut compromettre la vie d'une victime malgré les premiers secours prodigués par un sauveteur. L'alerte des secours est donc essentielle. **La chaîne des secours ne peut fonctionner sans son premier maillon, le témoin qui protège et qui donne l'alerte.**

## LES ACTIONS À CONDUIRE DANS UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

### LE DÉGAGEMENT EN URGENCE D'UNE VICTIME



**Se protéger, mettre en sécurité la victime, tel est l'objectif.**

La protection est un préalable à toute action de secours. Toutefois elle ne peut être réalisée par un sauveteur que s'il peut assurer sa propre sécurité pendant cette action. Quelle conduite tenir ?

#### I. RECONNAÎTRE LES DANGERS

- 1 Effectuez une approche prudente de la zone de l'accident
- 2 En restant à distance de la victime, regardez tout autour d'elle :
  - > Évaluez la présence de dangers qui peuvent menacer le sauveteur et/ou la victime
  - > Repérez d'autres personnes qui pourraient être exposées aux dangers identifiés.

#### II. PROTÉGER

- 1 Supprimez immédiatement et de façon permanente les dangers environnants (ex. : couper le courant, fermer le gaz, baliser une zone d'accident)
- 2 Délimitez clairement et largement la zone de danger, de façon visible, afin d'éviter toute intrusion dans la zone.

#### III. DÉGAGER D'URGENCE LA VICTIME DE LA ZONE DE DANGER EN TOUTE SÉCURITÉ

> **DEVANT UNE ATTAQUE TERRORISTE OU UNE SITUATION DE VIOLENCE**, avant l'arrivée des forces de l'ordre les consignes nationales ci-dessous peuvent vous sauver :

#### 1/ S'ÉCHAPPER > si c'est impossible > 2/ SE CACHER



#### > VIGILANCE :

1 Témoin d'une situation ou d'un comportement suspect, vous devez contacter les forces de l'ordre (17 ou 112)

2 Quand vous entrez dans un lieu, repérez les sorties de secours

3 Ne diffusez aucune information sur l'intervention des forces de l'ordre

4 Ne diffusez pas de rumeurs ou d'informations non vérifiées sur internet et les réseaux sociaux

5 Sur les réseaux sociaux, suivez les comptes @Place\_Beauvau et @gouvernementfr



Pour en savoir plus : [www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste](http://www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste)

### L'INCONSCIENCE DE LA VICTIME

- 1 Stimulez la victime en la questionnant
- 2 Détachez la cravate et/ou la ceinture
- 3 Si elle ne répond pas, libérez les voies aériennes en penchant prudemment sa tête vers l'arrière avec une main sur son menton et l'autre sur son front
- 4 Vérifiez sa respiration pendant 10 secondes en regardant sa poitrine se soulever, en sentant son souffle sur votre joue

#### > SI LA VICTIME RESPIRE

- 1 La mettre en PLS
- 2 Alerter
- 3 Surveiller

#### > SI LA VICTIME NE RESPIRE PAS

- 1 Alerter
- 2 Commencer la réanimation cardio-pulmonaire
- 3 Utiliser un défibrillateur



### LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)



- 1 Écartez à angle droit le bras à proximité du sauveteur
- 2 Saisissez le bras opposé, placer le dos de la main contre la joue de la victime
- 3 Pliez la jambe opposée et appuyez sur le genou pour faire lever
- 4 Basculez la victime sur le côté
- 5 Dégagez les voies aériennes de la victime
- 6 Alertez les secours
- 7 Couvrez la victime
- 8 Surveillez sa respiration

⚠ s'il s'agit d'une femme enceinte, il ne faut pas la basculer sur le côté droit (cela pourrait entraîner des conséquences pour le bébé) mais sur le côté gauche.

### LE POINT DE COMPRESSION EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

#### S'IL S'AGIT D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT DE PLUS D'UN AN :

Assénez-lui jusqu'à 5 claques vigoureuses entre les omoplates, avec le plat de la main, en le tenant penché vers l'avant et en le maintenant avec votre deuxième bras.

**SI CE N'EST PAS SUFFISANT :** effectuez 5 compressions abdominales en plaçant vos mains, poings fermés entre le nombril et le sternum de la victime. Enfoncez fortement vos poings vers l'arrière et vers le haut

#### ALTERNEZ LES TECHNIQUES JUSQU'À LA RÉUSSITE

**SI LA VICTIME N'ÉJECTE PAR LE CORPS ÉTRANGER ET QU'ELLE PERD CONNAISSANCE :** déposez-la au sol, alertez les secours et commencez un massage cardiaque.



### CIRCONSCRIRE UNE HÉMORRAGIE EXTERNE

#### OBJECTIF :

Réaliser une compression directe sur une plaie qui saigne abondamment et qui ne s'arrête pas spontanément.

#### PRINCIPE D'ACTION :

Le sauveteur doit immédiatement et efficacement arrêter ou limiter la perte de sang de la victime et retarder l'installation d'une détresse qui peut entraîner la mort

⚠ Une hémorragie doit aussi être recherchée sur un blessé car elle peut être temporairement masquée par la position de la victime ou un vêtement absorbant.

- 1 Avec vos mains protégées pour éviter tout contact avec le sang de la victime comprimez immédiatement et fortement l'endroit qui saigne jusqu'à l'arrivée des secours
- 2 Allongez la victime en position horizontale
- 3 Si vous ne pouvez pas maintenir la **compression manuelle** jusqu'à l'arrivée des secours, relayez la compression par un pansement compressif ou la main de la victime elle-même si le pansement compressif n'est pas réalisable ou si la victime peut réaliser elle-même cette compression
- 4 Si la compression manuelle est inefficace ou impossible (broiement de membre, nombreuses victimes, situations exceptionnelles, attentats) réalisez un **garrot de fortune**. Attention, le garrot ne peut pas être installé en cas de plaie du cou, du thorax, de l'abdomen ou d'un membre sectionné
- 5 Surveillez l'apparition de signes d'aggravation comme des sueurs abondantes, la sensation de froid ou une pâleur intense
- 6 Pratiquez les gestes qui s'imposent si la victime perd connaissance (PLS) ou présente un arrêt cardiaque (voir au verso).



### LES BRÛLURES

- 1 Refroidissez rapidement la surface atteinte avec de l'eau froide.
- 2 Laissez couler l'eau du robinet, sans pression
- 3 Si les vêtements sont enflammés : empêchez la victime de courir, roulez-la par terre et étouffez les flammes avec une couverture.

### INFORMATIONS IMPORTANTES VOUS CONCERNANT :

Nom .....

Prénom .....

Groupe sanguin .....

Allergie(s) .....

.....

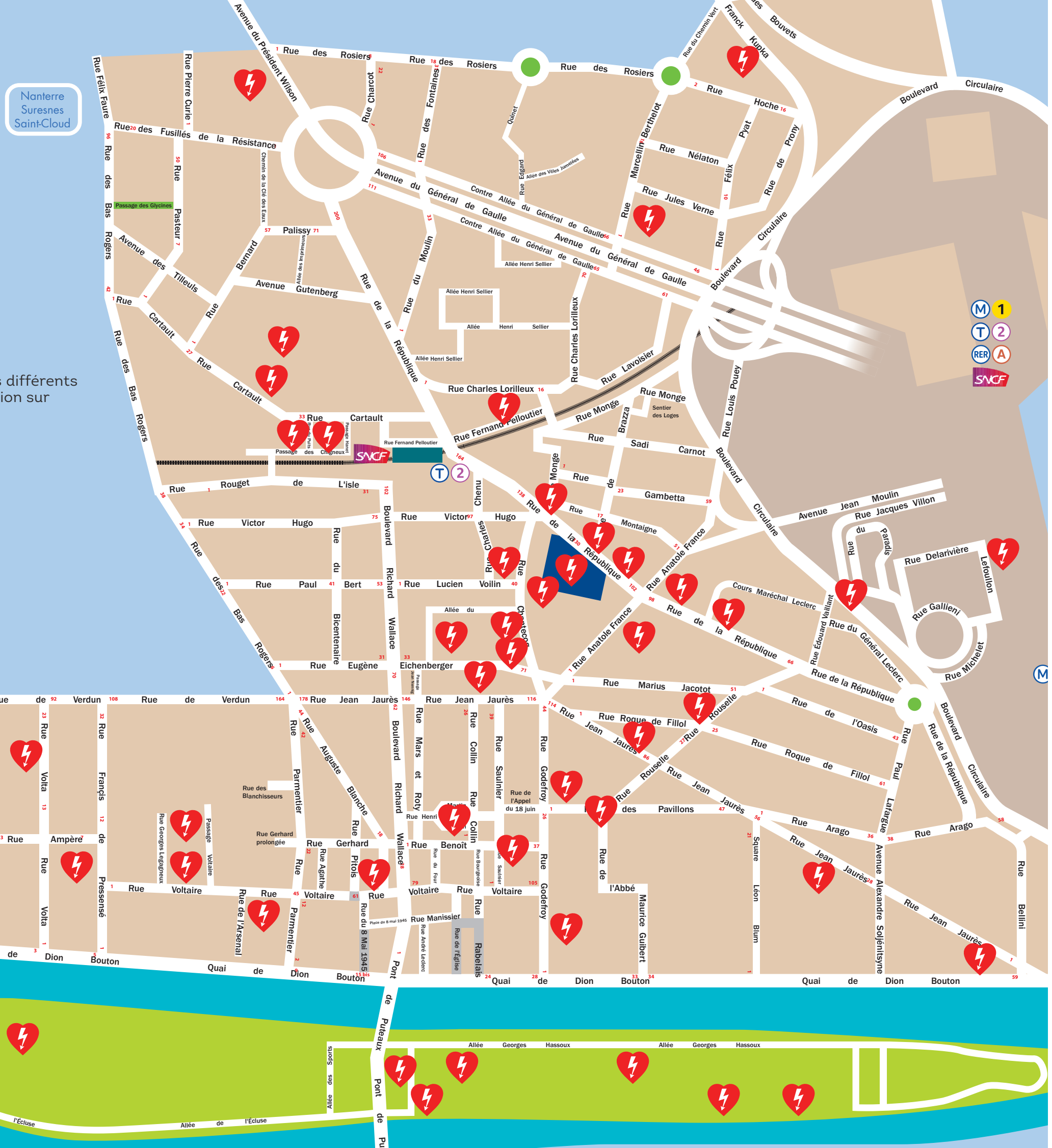
Personne à prévenir en cas d'urgence .....

et N° de tél. : .....

Médecin traitant .....

et N° de tél. : .....





Nanterre  
Suresnes  
Saint-Cloud

Retrouvez la localisation des différents défibrillateurs mis à disposition sur [puteaux.fr](http://puteaux.fr)

**MAIRIE DE PUTEAUX**  
Hôtel de ville  
131 rue de la République  
92 800 Puteaux  
Pour tous renseignements : 01 46 92 92 92  
Direction de la Communication 2017

## EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE

**UN MAÎTRE-MOT :  
Alerter > Masser > Défibriller (AMD)**

Pour détecter le malaise, la victime doit se plaindre de douleurs à la poitrine qui peuvent irradier dans le bras, l'épaule, le cou ou encore la mâchoire inférieure. Ces douleurs peuvent s'accompagner de nausées ou de difficultés respiratoires.

Posez-lui des questions sur ses antécédents cardiaques, appelez le SAMU et placez la victime allongée ou semi-assise.

Vérifiez régulièrement si elle respire et si elle est toujours consciente.

## EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE SANS DÉFIBRILLATEUR

- 1 Assurez-vous que la personne est inconsciente.
- 2 Prévenez les secours puis commencez le massage cardiaque. Placez vos deux mains à plat au milieu de la poitrine de la victime et **enfoncez 30 fois le talon de vos mains de 5 à 6 centimètres dans sa cage thoracique.**
- 3 Pratiquez deux insufflations en bouchant le nez de la victime, en basculant sa tête vers l'arrière et en recouvrant sa bouche avec la vôtre.
- 4 Continuez à alterner 30 compressions thoraciques et 2 insufflations jusqu'à ce que les secours arrivent.

### LIEUX OÙ LES DÉFIBRILLATEURS SONT MIS À DISPOSITION :

TENNIS CHEMIN VERT rue Hoche • TENNIS ÎLE PUTEAUX allée de l'Ecluse • PISCINE JACOTOT rue Fernand Pelloutier • PISCINE 2 COUPOLES rue Jean Jaurès • GYMNASSE PLATANES rue Delarivière Le Foulton • GYMNASSE PAVILLONS rue des Pavillons • GYMNASSE DE L'ÎLE Raymond Dot • PUTEAUX CONTACT JUDO, SALLE KARATÉ, SALLE LAVAQUERY et SALLE PUTEAUX FITNESS allée du Marché • SALLE PUTEAUX FORME rue Godefroy • STADE FOOTBALL et STADE RUGBY allée Georges Hassoux • HALL DES SPORTS allée Georges Hassoux • PALAIS DES SPORTS (salle de musculation, PC sécurité, piscine, Salle fitzen) 2 allée Georges Hassoux • HÔTEL DE VILLE Hall administratif et PC sécurité 131 rue de la République • MARCHÉ CHANTECOO allée du Marché • MARCHÉ DES BERGÈRES avenue du Président Wilson • CENTRE MEDICAL DOLTO rez-de-chaussée, 2<sup>e</sup> étage 17 rue Anatole France • POLICE MUNICIPALE 1 rue Chantecoq • PALAIS DE LA JEUNESSE 4 rue Jules Verne • ESPACE JEUNES 5 rue Auguste Blanche • PETITS PRINCES 7 rue Voltaire • ESPACE ASSOCIATIONS 18-20 rue Roque de Fillol • CTM 9 rue Édouard Vaillant • IMPRIMERIE & DIRECTION DES ESPACES PUBLICS rue Volta • GARAGE MUNICIPAL rue Georges Legagneux • PALAIS DE LA CULTURE et PALAIS DES CONGRÈS rue Chantecoq • MÉDIATHÈQUE 122 rue de la République • THÉÂTRE 5 rue Henri Martin • HALTE CULTURELLE BELLINI 5 rue Jean Jaurès • CONSERVATOIRE 5 rue Francis de Pressensé • PALAIS DE LA DANSE 31 rue Cartault • PALAIS DES ARTS 33 rue Cartault • ACADÉMIE BILLARD Parc Offenbach • MAISON DE LA MODE 84 rue de la République • CINÉMA LE CENTRAL 136 rue de la République • PARKINGS GODEFROY, HÔTEL DE VILLE, EICHENBERGER, OFFENBACH • PUTEAUX EMPLOI 33 rue Voltaire • BOURSE DU TRAVAIL 21 rue Roque de Fillol • PUTEAUX POINT INFO 120 rue de la République • MAISON DU DROIT 6 rue Anatole France • CLUB 102 102 boulevard Richard Wallace • RÉSIDENCE WALLACE 102 boulevard Richard Wallace • CCAS 104 rue de la République • NATUROSCOPE allée Georges Hassoux • MAISON DE LA MÉMOIRE & ASSOCIATIONS DES ANCIENS COMBATTANTS 40 rue Benoit Malon

## EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE, SI VOUS AVEZ UN DÉFIBRILLATEUR À PORTÉE DE MAIN

Puteaux est dotée d'une soixantaine de défibrillateurs répartis dans l'ensemble des structures municipales. Localisez-les pour pouvoir intervenir rapidement en cas d'urgence.

**Chaque seconde compte.**

- 1 Appelez les secours et placez la victime au sol sur le dos
- 2 Dénudez sa poitrine et placez les électrodes comme indiqué sur la notice.
- 3 Assurez-vous que personne ne touche la victime pendant le diagnostic du défibrillateur automatique externe ainsi que lors du ou des chocs électriques qu'il envoie.
- 4 Si le défibrillateur vous le demande, commencez le massage cardiaque. Continuez jusqu'à l'arrivée des secours. Si la victime est toujours inconsciente mais respire normalement, laissez les électrodes et placez la victime en position latérale de sécurité.



STAYING ALIVE



Géolocalisation des défibrillateurs à Puteaux et dans toute la France à télécharger gratuitement sur votre Smartphone.