

Pour faire face à une situation d'urgence, appliquez les principes de la Prise en charge d'une situation d'urgence (PCSU).

- 1 Prenez la situation en main.
- 2 Appelez à l'aide.
- 3 Évaluez les dangers et rendez les lieux sûrs.
- 4 Déterminez les circonstances de l'incident.
- 5 Indiquez que vous êtes secouriste et offrez votre aide.
- 6 Si vous soupçonnez une blessure à la tête ou à la colonne vertébrale, soutenez la tête et le cou de la victime.
- 7 Évaluez la faculté de réponse de la victime.
- 8 Envoyez quelqu'un chercher des secours médicaux ou allez-y vous-même.

Nota : Assurez votre sécurité ainsi que celle des autres en portant des gants de latex ou de vinyle lorsque vous donnez les premiers soins. Utilisez un écran protecteur ou un masque à soupape unidirectionnelle lorsque vous pratiquez la RA ou la RCR.

La respiration artificielle (RA – Sujet adulte)

- 1 Ouvrez les voies respiratoires – renversez la tête vers l'arrière en appuyant sur le front du sujet et soulevez le menton.
- 2 Surveillez la respiration. Si le sujet ne respire pas...
- 3 Pincez les narines du sujet et assurez un contact hermétique à la bouche. Donnez deux insufflations lentes.
- 4 Voyez s'il y a des signes de circulation, d'un pouls, de mouvement, de toussotement, etc. Ne prenez pas plus de 10 secondes! S'il n'y a pas de signes de circulation ou que vous n'êtes pas certain, commencez à administrer la RCR.
- 5 S'il y a des signes de circulation mais que la respiration n'est pas efficace, continuez d'administrer la RA en donnant une insufflation aux 5 secondes.



La réanimation cardio-respiratoire (RCR - Adulte)

- 1 Assurez-vous que la victime se trouve sur une surface ferme et plate.
- 2 Glissez les doigts à l'endroit où les côtes se rencontrent. Placez la paume de l'autre main par-dessus les doigts, sur le sternum.
- 3 Placez vos épaules directement au-dessus des mains et garder les coudes immobilisés.
- 4 Exercez de fortes poussées (15 fois) et donnez 2 insufflations.
- 5 Continuez le cycle de 15 fortes poussées et de 2 insufflations jusqu'à ce que les secours médicaux prennent la relève.



L'hémorragie

Pour réprimer une hémorragie grave
Exercez immédiatement une pression directe sur la plaie couverte d'un pansement si vous en avez un.
Élevez le membre atteint.
Gardez la victime allongée.



L'inconscience

Envoyez quelqu'un chercher des secours médicaux. Assurez-vous que la victime respire puis placez-la en position latérale de sécurité.



L'étouffement (Adulte)

Si la victime peut parler, respirer ou tousser – TENEZ-VOUS PRÊT à intervenir et encouragez-la à tousser.

Si la victime est consciente mais qu'elle ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser :

- 1 Placez-vous derrière la victime et repérez le dessus des os des hanches à l'aide de vos mains.
- 2 Placez un poing dans l'axe médian de l'abdomen.
- 3 Saisissez le poing avec votre autre main et exercez de fortes poussées vers l'intérieur et vers le haut.
- 4 Continuez jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou que la victime perde conscience.



Si la victime perd conscience, allongez-la sur le sol et faites dépêcher des secours médicaux :

- 1 Ouvrez-lui la bouche et recherchez le corps étranger. Retirez-le si vous le voyez.
- 2 Ouvrez les voies respiratoires et surveillez la respiration. Si la victime ne respire pas...
- 3 Donnez deux insufflations. Si vous ne parvenez pas à donner une insufflation au premier essai, replacez la tête et essayez à nouveau.
- 4 Commencez à administrer la RCR. Exercez 15 fortes poussées.
- 5 Chaque fois que vous avez terminé d'exercer 15 fortes poussées, ouvrez la bouche de la victime et cherchez s'il s'y trouve un corps étranger avant de donner la première insufflation.

Numéro de téléphone en cas d'urgence

911

AMBULANCE _____

SERVICE D'INCENDIE _____

POLICE _____

MÉDECIN DE FAMILLE _____

CENTRE ANTIPOISON 1-800-463-5060

NOTA: Cette affiche est un guide qui vous indique quoi faire, étape par étape, jusqu'à l'arrivée des secours médicaux. Ces conseils ne remplacent pas la formation en premiers soins.

Sûreté du Québec
310-4141
*4141 cellulaire

BÉBÉS ET ENFANTS

Pour faire face à une situation d'urgence, appliquez les principes de la Prise en charge d'une situation d'urgence (PCSU).

- 1 Prenez la situation en main.
- 2 Appelez à l'aide.
- 3 Évaluez les dangers et rendez les lieux sûrs.
- 4 Déterminez les circonstances de l'incident.
- 5 Indiquez que vous êtes secouriste et offrez votre aide.
- 6 Si vous soupçonnez une blessure à la tête ou à la colonne vertébrale, soutenez la tête et le cou de la victime.
- 7 Évaluez la faculté de réponse de la victime.
- 8 Envoyez quelqu'un chercher des secours médicaux ou allez-y vous-même.

Nota : Assurez votre sécurité ainsi que celle des autres en portant des gants de latex ou de vinyle lorsque vous donnez les premiers soins. Utilisez un écran protecteur ou un masque à soupape unidirectionnelle lorsque vous pratiquez la RA ou la RCR.

La respiration artificielle (RA)

- 1 Ouvrez les voies respiratoires – renversez la tête vers l'arrière en appuyant sur le front du sujet et soulevez le menton.
- 2 Surveillez la respiration. Si le sujet ne respire pas...
- 3 Assurez un contact hermétique à la bouche et au nez d'un bébé (moins d'un an). Pincez les narines d'un enfant (entre 1 et 8 ans) et assurez un contact hermétique à la bouche. Donnez 2 insufflations lentes.
- 4 Voyez s'il y a des signes de circulation, d'un pouls, de mouvement, de toussotement, etc. Ne prenez pas plus de 10 secondes! S'il n'y a pas de signes de circulation ou que vous n'êtes pas certain, commencez à administrer la RCR.
- 5 S'il y a des signes de circulation mais que la respiration n'est pas efficace, continuez d'administrer la RA en donnant une insufflation aux 3 secondes.



OUVREZ LES VOIES RESPIRATOIRES. DONNEZ 2 INSUFFLATIONS AU SUJET.



SURVEILLEZ POUR DES SIGNES DE CIRCULATION! S'IL N'Y EN A PAS, COMMENCEZ À ADMINISTRER LA RCR.

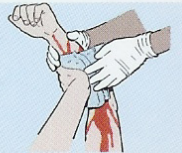


CONTINUEZ D'ADMINISTRER LA RA AU SUJET EN LUI DONNANT UNE INSUFFLATION AUX 3 SECONDES.



L'hémorragie Pour réprimer une hémorragie grave

Exercez immédiatement une pression directe sur la plaie couverte d'un pansement si vous en avez un. Élevez le membre atteint. Gardez la victime allongée.



RÉPRIMEZ IMMÉDIATEMENT L'HÉMORRAGIE.

L'inconscience

Envoyez quelqu'un chercher des secours médicaux. Assurez-vous que l'enfant respire puis placez-le en position latérale de sécurité.



POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

L'étouffement (Enfant)

Si l'enfant qui s'étouffe peut parler, respirer ou tousser – TENEZ-VOUS PRÊT à intervenir et encouragez-le à tousser.

Si l'enfant est conscient mais qu'il ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser :

- 1 Placez-vous derrière l'enfant et repérez le dessus des os des hanches à l'aide de vos mains.
- 2 Placez un poing dans l'axe médian de l'abdomen.
- 3 Saisissez le poing avec votre autre main et exercez de fortes poussées vers l'intérieur et vers le haut.
- 4 Continuez jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou que la victime perde conscience.



REPÉREZ LE DESSUS DES OS DES HANCHES.



PLACEZ UN POING DANS L'AXE MÉDIAN DE L'ABDOMEN.



EXERCER DE FORTES POUSSÉES VERS L'INTÉRIEUR ET VERS LE HAUT.

Si l'enfant perd conscience, aidez-le tranquillement à s'allonger sur le sol et faites dépêcher des secours médicaux :

- 1 Ouvrez-lui la bouche et recherchez le corps étranger.
- 2 Ouvrez les voies respiratoires et surveillez la respiration. Si la victime ne respire pas...
- 3 Donnez deux insufflations. Si vous ne parvenez pas à donner une insufflation au premier essai, replacez la tête et essayez à nouveau.
- 4 Commencez à administrer la RCR. Exercez cinq fortes poussées.
- 5 Chaque fois que vous avez terminé d'exercer cinq fortes poussées, ouvrez la bouche de la victime et cherchez s'il s'y trouve un corps étranger avant de donner une insufflation.

L'étouffement (Bébé)

Si le bébé fait des bruits aigus ou a une difficulté respiratoire grave :

- 1 Donnez 5 tapes vigoureuses dans le dos, entre les omoplates.
- 2 Tournez le bébé sur le dos et donnez-lui des poussées thoraciques en vous servant de deux doigts placés sur le sternum, entre les mamelons.
- 3 Répétez les 5 tapes dans le dos et les 5 poussées thoraciques.
- 4 Continuez jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou que le bébé perde conscience.



DONNEZ 5 TAPES VIGOUREUSES.

Si le bébé perd conscience, placez-le sur une surface ferme et plate et faites dépêcher des secours médicaux :

- 1 Ouvrez-lui la bouche et recherchez le corps étranger. Retirez-le si vous le voyez.
- 2 Ouvrez les voies respiratoires et surveillez la respiration. Si la victime ne respire pas.
- 3 Donnez deux insufflations. Si vous ne parvenez pas à donner une insufflation au premier essai, replacez la tête et essayez à nouveau.
- 4 Commencez à administrer la RCR. Exercez cinq fortes poussées.
- 5 Chaque fois que vous avez terminé d'exercer cinq fortes poussées, ouvrez la bouche de la victime et cherchez s'il s'y trouve un corps étranger avant de donner une insufflation.



EXERCER 5 POUSSÉES THORACIQUES.

La réanimation cardio-respiratoire (RCR – Bébé)

- 1 Assurez-vous que la victime se trouve sur une surface ferme et plate.
- 2 Gardez une main sur la tête afin de garder les voies respiratoires ouvertes.
- 3 Placez le bout de deux doigts sur le sternum, entre les mamelons.
- 4 Servez-vous de deux doigts pour exercer une forte pression sur le sternum.
- 5 Exercez de fortes poussées (5 fois) et donnez 1 insufflation.
- 6 Continuez le cycle de 5 fortes poussées et de 1 insufflation jusqu'à ce que les secours médicaux prennent la relève.



PLACEZ VOS DOIGTS SUR LE CENTRE DE LA POITRINE.



EXERCER 5 FORTES POUSSÉES ET DONNEZ 1 INSUFFLATION. RÉPÉTEZ JUSQU'À CE QUE LES SECOURS MÉDICAUX PRENNENT LA RELÈVE.



Numéro de téléphone en cas d'urgence

NOTA: Cette affiche est un guide qui vous indique quoi faire, étape par étape, jusqu'à l'arrivée des secours médicaux. Ces conseils ne remplacent pas la formation en premiers soins.

- AMBULANCE _____
- SERVICE D'INCENDIE _____
- POLICE _____
- MÉDECIN DE FAMILLE _____
- CENTRE ANTIPOISON _____

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

10 mars, 2005