

MALAISES	TRAUMATISME	ETOUFFEMENT	HEMORRAGIE	INCONSCIENT MAIS RESPIRE	INCONSCIENT NE RESPIRE PLUS
<p><u>Une personne se sent mal :</u></p> <p>Position semi-assise</p> <p>Lui parler, la rassurer</p> <p>L'isoler si elle s'agite</p> <p>Lui poser les 4 questions</p> <p>1 - Depuis combien de temps êtes-vous dans cet état ?</p> <p>2 – Avez-vous déjà eu ce type de malaise ?</p> <p>3 – Prenez-vous un traitement ou médicament ?</p> <p><b>Ne jamais lui donner un médicament directement ou la faire boire (car possible opération)</b></p> <p>4 – Avez-vous été hospitalisé ?</p>	<p><u>Plaie simple :</u></p> <p>Se laver les mains Nettoyer la plaie Vérifier si vaccin tétanos</p> <p><u>Plaie grave :</u> Œil, face, thorax, abdomen</p> <p><b>Prévenir ou faite prévenir le 15</b></p> <p>Mettre la victime au repos Couvrir la victime et tâcher d'isoler la partie blessée Rassurer en attendant les Secours.</p> <p><u>Si blessée à l'abdomen :</u></p> <p>Relever ses jambes mais ne jamais les relever une fois qu'on les a relevé.</p> <p><u>Chute ou trauma-crânien</u></p>	<p><u>Une personne s'étouffe :</u></p> <p>1 – Se mettre debout sur son côté et penchez la victime en avant, une main sur sa poitrine l'autre dans son dos.</p> <p>2 – Donnez 5 tapes énergiques entre les omoplates (si rien)</p> <p>3 – Se placer alors derrière la victime, le poing droit au-dessus du nombril, l'autre main sur la première, exercez 5 fois, une forte pression vers l'arrière tout en remontant vers le haut.</p> <p>Recommencer le tout si l'obstruction persiste</p> <p><b>FAITE APPELER LE 15</b></p> <p><u>Si un nourrisson s'étouffe :</u></p> <p>1 – M'asseoir, allonger une de mes jambes, couchez le nourrisson sur mon avant-bras, tête penchée en avant vers le sol, le tout calé sur ma cuisse.</p> <p>2 – Donnez 5 claques entre les omoplates, (si rien)</p> <p>3 – retourner le nourrisson sur l'autre avant-bras, toujours tête en bas et j'effectue 5 compressions avec l'index et le majeur posés sur la moitié inférieure du sternum</p> <p>Recommencer le tout si l'obstruction persiste</p>	<p><u>Une personne saigne abondamment mais il n'y a rien dans sa plaie :</u></p> <p>1 – Ecarter de lui l'objet de la blessure.</p> <p>2 – Saisir la personne en appliquant votre main fortement sur la plaie et l'accompagner à s'allonger</p> <p>3 – Effectuer à l'aide d'un linge un tampon relai : faire glisser sous la main, le linge tout en maintenant la pression le plus possible.</p> <p>4 – Se saisir d'une ceinture et l'entourer autour du membre blessé. Faire 2 nœuds très serrés.</p> <p><b>5 – APPELER LE 15</b></p> <p><u>Une personne saigne abondamment mais il n'y a un objet dans sa plaie</u></p> <p><b>Ne jamais retirer un objet d'une plaie.</b></p> <p>1 – Allonger la victime 2 – Faire des points de compressions selon le lieu de sa blessure :</p> <p>Pour la jambe : à l'aîne Pour le bras : au biceps Pour la tête : à la carotide</p> <p><b>Si l'on ne peut maintenir le point de compression : Faire un garrot entre le cœur et la blessure mais ne jamais desserrer ou ôter ce garrot. Noter l'heure de la pose du garrot.</b></p>	<p><u>Une personne vient de subir un choc, elle est inconsciente mais respire :</u></p> <p>1 – Allonger la personne</p> <p>2 – Vérifiez si elle est bien inconsciente (parler)</p> <p>3 – Desserrer col, ceinture</p> <p>4 – Vérifier si elle respire, tête en arrière, écoutez pendant maximum 10 sec.</p> <p>5 – Mettre la personne en Position latérale de sécurité</p> <p>6 – Lui ouvrir la bouche</p> <p>7 – La couvrir</p> <p><b>8 – APPELER LE 15</b></p> <p><u>Un nourrisson vient de subir un choc, il est inconscient mais respire</u></p> <p>Le mettre à cheval sur notre bras, la main maintenant son menton, la bouche ouverte et le corps sur le côté. OU Le caler avec des coussins sur le côté.</p>	<p><u>Une personne est inconsciente et ne respire plus :</u></p> <p>1 – Allonger la personne sur un sol dur.</p> <p>2 – Vérifier qu'elle ne réagit pas (appel, touché)</p> <p>3 – Vérifier qu'elle ne respire plus. Tête en arrière bouche ouverte.</p> <p><b>4 – APPELER LE 15</b></p> <p>5 – Commencer la RCP (réanimation cardio-pulmonaire)</p> <p>6 – Effectuer 2 insufflations en pinçant le nez et la tête bien en arrière.</p> <p>7 – constater s'il y a toujours une absence de signes</p> <p>8 – Je réalise 30 compressions rapides au niveau du centre inférieur du sternum</p> <p>9 – J'intercale 2 insufflations et 30 compressions <b>jusqu'à l'arrivée des secours.</b></p> <p><u>Un enfant de moins de 8 ans : (noyé ou intoxiqué)</u></p> <p>1 insufflation et 5 massages avec 1 bras seulement. <b>Prévenir après 1 mn de RCP</b></p> <p><u>Un nourrisson :</u></p> <p>2 insufflations nez/bouche seulement avec l'air de notre bouche. Puis 5 compressions avec 2 doigts puis 1 insuffl. <b>Prévenir après 1 mn de RCP</b></p>
<p><b>PREVENIR le 15 ou 18</b></p> <p><b>Ou le 112 (portable)</b></p>	<p><b>Prévenir ou faite prévenir le 15</b></p>				
<p><u>Informations à fournir :</u></p> <p><b>Nom</b> <b>Adresse</b> <b>N° téléphone</b></p> <p><b>Nature du problème</b></p> <p><b>Cause du problème</b></p> <p><b>Indiquer ce que l'on a fait ou ce que l'on s'apprête à faire.</b> <b>Demander si l'on peut raccrocher</b></p>	<p>1 - Immobiliser la victime dans la position où elle se trouve</p> <p>2 - La couvrir et la rassurer pour éviter qu'elle s'agite.</p> <p>3 – A genoux, derrière sa tête, lui tenir la tête avec les mains sans boucher les oreilles.</p> <p><u>Brûlures :</u></p> <p>Sous l'eau froide entre 10° et 25° pendant 5 à 10 mn tant que la douleur dure.</p>				

### En cas de feu,

Il faut vérifier avant d'ouvrir la porte le niveau de la chaleur de l'intérieur en posant la main sur la porte et en testant le niveau chaud du froid.

Si il reste encore beaucoup de froid, on s'accroupie derrière la porte et on l'ouvre tout doucement pour ne pas faire d'appel d'air qui ferait enflammer le tout. Si l'on voit 1 personne inconsciente à 1 m au plus, on essaie de la tirer soit par les chevilles ou soit par les poignées (selon sa position) le plus vite possible avant de refermer la porte et de s'éloigner. Ne pas s'aventurer plus avant car il est sûr d'y rester.

### Si l'on s'étouffe partiellement

Laisser le patient tousser tout seul, surtout ne rien faire (ni boire, ni pain, ni tapotement dans le dos)

### En cas d'hémorragie artérielle

Plaquer la main fermement sur la plaie et allonger le malade puis appeler le 15 ou le 18. Si l'on est seul, sans téléphone, faire une compression sur la plaie, sans arrêter : mettre un morceau de tissu épais sur la plaie (très vite) et entourer d'une bande bien serrée puis faire un nœud mais surtout pas sur l'endroit de la blessure. Si ce n'est pas suffisant, refaire un pansement par-dessus et si ce n'est pas encore suffisant, refaire la compression avec la main mais avant appeler du secours.

### S'il y a un objet dans la plaie

Allonger le blessé et prévenir le 15 ou le 18 ne rien faire (si il saigne abondamment, faire un garrot entre la plaie et le cœur (sans oublier de noter l'heure)

### Si l'on saigne du nez

Se pencher en avant et appuyer durant 10 mn sur la narine qui saigne. Si au bout de ce temps, la narine saigne toujours, il faut appeler, c'est peut-être un indice d'AVC

### Si une personne est blessée et inconsciente

La mettre en PLS du côté de sa blessure ou de sa fracture (bras ou jambe)

### Si c'est une femme

La mettre en PLS du côté cœur (au cas où elle serait enceinte) sauf, si elle a une fracture de l'autre côté dans ce cas, la coucher du côté fracture.

## PLS :

Demander si le patient entend - dégrafer le col et la ceinture -

Poser à plat la main sur le front et remonter le menton afin qu'il puisse respirer, la tête en arrière

Ecouter au moins 10 secondes son souffle, et sa poitrine pour être bien sur qu'il respire

Du côté où nous sommes, trainer et remonter le bras à hauteur de l'épaule et plier l'avant bras vers le haut

Prendre la paume de la main externe du patient dans notre paume et la poser sous la joue (vers nous) du patient

Avec l'autre main, relever la jambe externe et saisir le genou de cette jambe

Se reculer largement afin d'avoir les bras en extension et tirer vers nous le malade pour le faire basculer

Soulever délicatement le coude du malade pour retirer notre main de sa joue et caler sa jambe à 90° afin qu'il soit bien bloqué

Appuyer sur son menton pour lui ouvrir sa bouche et couvrez-le

Vérifier toutes les 1 ou 2 mn son état en attendant les secours (parler, écouter-le respirer)

## En cas de malaises :

**Vagal** (malaise dont on ne connaît pas la provenance) c'est le nerf vagal qui ne fonctionne pas correctement

**Hyperglycémie** (diabète avec trop de sucre) le patient se comporte comme s'il était ivre (ne jamais lui donner de sucre) et prévenir tout de suite le 15

**Hypoglycémie** (diabète avec manque de sucre) donner un peu de jus d'orange au patient, il faut qu'il récupère son sucre mais petit à petit

**Crise d'épilepsie** (écarter tous les objets qui peuvent le blesser mais ne rien faire)

**Crise de spasmophilie + tétanie** (dues à l'angoisse ou au stress) c'est une hyperventilation et un manque de gaz carbonique, il faut respirer dans un sac plastique, ainsi on inspire le gaz carbonique que l'on rejette et on récupère une bonne respiration.

## Les bébés de moins d'1 an qui s'étouffent :

Prendre le bébé, le mettre sur le ventre et le poser sur son bras gauche et sur sa jambe gauche allongée en posant 2 doigts de chaque côté de sa bouche puis taper 5 fois sur son dos. Si rien ne se passe, le faire basculer sur son bras droit et sur sa jambe droite en inclinant la tête vers le bas, et appuyer 5 fois avec 2 doigts au niveau du sternum .

Pour connaître l'endroit exact, tracer une ligne imaginaire entre les deux mamelons puis à partir du centre, disposer 3 doigts perpendiculairement, ôter le doigt le plus près de la ligne imaginaire et appuyer avec les 2 autres doigts puis vérifier dans la bouche si rien n'est sorti puis refaire depuis le début.

Plaies simples : Coupures, égratignures etc....

- Se laver les mains
- Nettoyer avec du savon et de l'eau et une compresse de l'intérieur vers l'extérieur de la plaie
- **Pas d'alcool**
- Bétadine jaune en dosettes ou spray Chloréxidine ?
- Vérifier si à jour des vaccins (tétanos tous les 10 ans)

Brûlures : on détermine une brûlure simple d'une brûlure grave en faisant un cercle dans la paume de sa main et en divisant ce cercle en deux.

- Si la zone brûlée est égale ou inférieure à la moitié du cercle, c'est une brûlure simple
- Dans le cas contraire, soit supérieure à la moitié du cercle, c'est une brûlure grave

Dans tous les cas faire couler de l'eau à température ambiante et en mince filet sur les plaies ou une douche

**Retirer les habits sauf si la peau vient avec et ne pas percer les cloques car elles préservent des infections.**

**Si la brûlure est grave, allonger la personne sur un linge propre car risque de détresse circulatoire, voire respiratoire.**

Plaies graves :

Œil	(allonger la personne et lui faire fermer les yeux en attendant les secours)
Thorax	(asseoir la personne)
Abdomen	(allonger la personne et lui faire relever les jambes pour soulager sa douleur)

En aucun cas mettre de produit dessus

Dans tous les cas de personnes inconscientes mais qui respirent, appliquer la **PLS** (position latérale de sécurité) même si l'on prend le risque d'aggraver sa blessure. Le maintien de sa vie est prioritaire.

**PLS** : demander si le patient entend, qu'il serre la main - dégrafer le col et la ceinture -

Poser à plat la main sur le front et remonter le menton afin qu'il puisse respirer, la tête bien en arrière

Écouter au moins 10 secondes son souffle, et regarder sa poitrine pour être bien sûr qu'il respire

Du côté où nous sommes, trainer et remonter le bras à hauteur de l'épaule et plier l'avant bras vers le haut

Prendre la paume de la main externe du patient dans notre paume et la poser sous la joue (vers nous) du patient

Avec l'autre main, relever la jambe externe et saisir le genou de cette jambe

Se reculer largement afin d'avoir les bras en extension et tirer vers nous le malade pour le faire basculer

Soulever délicatement le coude du malade pour retirer notre main de sa joue et caler sa jambe à 90° afin qu'il soit bien bloqué

Appuyer sur son menton pour lui ouvrir sa bouche et couvrez-le

Vérifier toutes les 1 ou 2 mn son état en attendant les secours (parler, écouter-le respirer)

---

Dans le cas d'un adulte qui ne respire plus : pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire avec le défibrillateur

Après avoir constaté que la victime ne respire plus contacter **le 18 (pompiers) ou le 15 SAMU**

Dire : nom, n° tél. adresse, décrire ce qui se passe, une victime de 46 ans que l'on va essayer de réanimer à l'aide d'un défibrillateur

Brancher les électrodes du défibrillateur comme indiqué puis commencer la réanimation :

Se mettre à genou à toucher le corps de la victime

Poser la base de la main sur le sternum entre les mamelons, les bras tendus, en prenant soin de ne pas trop appuyer sur les côtes pour ne pas les casser.

Effectuer 30 compressions en enfonçant de 4 à 5 cm environ puis,

2 insufflations par la bouche, en bouchant le nez, en vérifiant si la poitrine se soulève (il n'est pas nécessaire de trop souffler car la victime pourrait régurgiter) (1 fois)

Recommencer 30 compressions puis 2 insufflations, (2 fois)

Recommencer 30 compressions puis 2 insufflations, (3 fois)

Recommencer 30 compressions puis 2 insufflations, (4 fois)

Recommencer 30 compressions puis 2 insufflations, (5 fois)

S'arrêter alors 10 secondes tous les 5 cycles (toutefois, c'est à ce moment, si le tempo a été bon) que le défibrillateur examine le patient et décide s'il doit envoyer une décharge.

Si rien ne se passe, continuer une autre série de 5 cycles. La réanimation peut durer 30 mn maximum.

---

Dans le cas d'un enfant (entre 1 an et 8 ans) qui ne respire plus : pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire avec le défibrillateur

Faire la même chose que ci-dessus mais avec une main seulement et un peu moins enfoncé (voir la structure de l'enfant)

---

Dans le cas d'un bébé (avant 1 an) qui ne respire plus : pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire **SANS défibrillateur**

Taper dans les mains pour voir si réaction et mettre un doigt dans ses mains pour voir s'il s'accroche

Commencer par insuffler avec l'air de notre bouche seulement 5 insufflations (nez + bouche du bébé)

Positionner 2 doigts au-dessous de la ligne mamelonnaire et

Compresser 30 fois (environ 2 ou 3 cm d'enfoncement) puis 2 insufflations en prenant le nez et la bouche.

S'il commence à bouger ou à tousser, il faut vérifier qu'il fasse au moins 6 respirations par minute sinon continuer à l'aider à respirer seulement.