



# Les premiers secours

## Evaluer la situation

1. Regarder si la scène est sans danger pour soi et pour la victime.
2. S'approcher et vérifier si la personne est consciente :
  - Lui parler : « Vous m'entendez ? »
  - La secouer légèrement et lui serrer les deux mains.

## Si la personne est consciente

1. Vérifier si elle respire normalement.
2. Appeler les secours (15 - SAMU) en expliquant :
  - Qui appelle
  - Où l'on se trouve
  - Ce qu'il s'est passé
  - L'état de la victime
3. Ne pas raccrocher avant que les secours ne le demandent.

## Si la personne est inconsciente

1. Essayer de la réveiller (parole, secouer l'épaule, serrer la main).
2. Vérifier la respiration pendant 15 secondes :
  - Observer la poitrine
  - Écouter la respiration
  - Dégager les voies respiratoires si nécessaire :
  - Retirer écharpe, foulard, ceinture trop serrée...

### 3. PLS ou RCP ?

→ Si elle respire : la PLS

- Mettre la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS).
- Appeler le 15 et rester près de la personne.



→ Si elle ne respire pas : la RCP

- Appeler à l'aide : demander à quelqu'un d'appeler le 15.
- Si personne ne vient : appeler soi-même le 15 avant de commencer.



- Pratiquer la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) : c'est le massage cardiaque.
- Appuis au centre de la poitrine
- Sur un mannequin comme Mini Anne, on peut apprendre les gestes en 30 minutes !

### Le défibrillateur

Le défibrillateur (DAE) ne fonctionne que s'il détecte un besoin.

Il parle et guide toutes les étapes.

Vérifier qu'il clignote :

S'il ne clignote pas, prévenir la mairie.



### La chaîne de survie

Être acteur de la chaîne de survie, c'est :

1. Évaluer la situation
2. Alerter les secours (15)
3. Pratiquer les premiers gestes (PLS ou RCP)
4. Utiliser le défibrillateur