

Cinq techniques de base pour porter secours



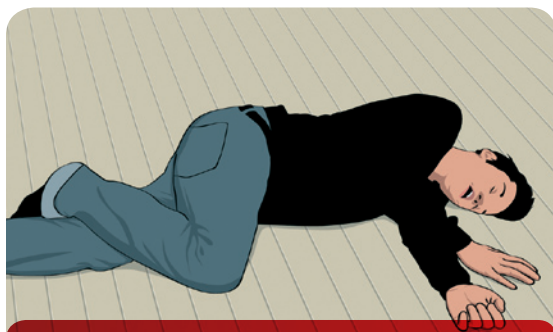
Acte 1

Pour savoir si quelqu'un a perdu connaissance, il faut apprécier sa conscience grâce à des questions et des ordres simples. Si elle ne répond pas ou qu'elle n'effectue pas les actions demandées, la victime est inconsciente.



Acte 2

Pour contrôler la respiration, basculez la tête en arrière et ouvrez-la bouche de la victime. Penchez la tête au niveau du nez et de la bouche. Pendant 10 secondes, sentez son souffle avec la joue, observez les mouvements thoraciques, écoutez d'éventuels bruits anormaux. Si aucun signe n'est perçu, la victime ne respire plus.



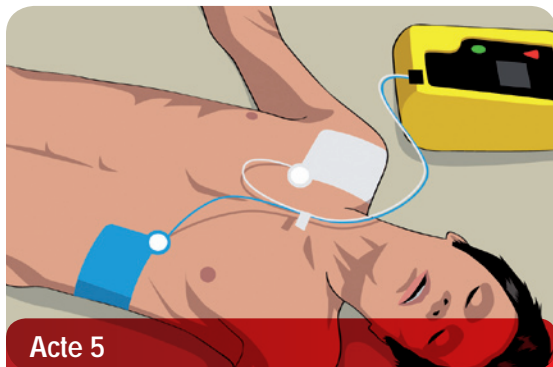
Acte 3

En cas de perte de connaissance et si la victime respire, couchez-la sur le côté. Repliez la jambe du dessus pour la stabiliser et ouvrez-lui la bouche pour qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements. Appelez les secours : 15, 18 ou 112.



Acte 4

Si la victime ne respire plus, appelez le 15, le 18 ou le 112. Entamez une réanimation cardio-pulmonaire (compressions thoraciques et bouche-à-bouche en alternant 30 compressions et 2 insufflations) si vous y avez été initié.



Acte 5

Des défibrillateurs sont disponibles dans de nombreux lieux publics. Ces appareils sont simples d'utilisation : une fois allumé, le défibrillateur dicte la conduite à tenir.

NOTRE CONSEIL EN PLUS

- Les sapeur-pompiers ou des associations (Croix-Rouge, protection civile...) peuvent vous former aux premiers secours (environ 10h de formation).