

Premiers secours lors d'activités en plein air



Schéma «feu tricolore» Comportement en cas d'urgence

	Rouge = observer	Evaluer la situation <ul style="list-style-type: none"> • Que s'est-il passé? • Qui est impliqué? • Qui est blessé? • Combien de blessés?
	Jaune = réfléchir	Identifier les dangers <ul style="list-style-type: none"> • Danger pour la victime? • Danger pour les sauveteurs? • Danger pour les tiers?
	Vert = agir	Sécuriser les lieux Prodiquer les premiers secours
Alerter les secours		144 Urgence sanitaire 1414 Rega (depuis la Suisse)
Appliquer les directives de réanimation (BLS) et le schéma du défibrillateur automatique externe.		

Directives de réanimation (BLS) du «Swiss Resuscitation Council» (SRC) BLS + DEA adultes, enfants et nourrissons (à partir de 1 mois)

Contrôle rapide concernant la sécurité des environs (surtout intoxications et électricité)

Personne inconsciente
Respiration manquante ou anormale

Appeler de l'aide
Donner l'alarme, tél. 144
Prendre ou demander l'AED/le DEA

30 compressions thoraciques (100 – 120 /min) suivies de 2 insufflations

Arrivée de l'AED/du DEA
Brancher l'appareil
Suivre les instructions de l'AED/du DEA

AED/DEA : Défibrillateur Externe Automatique
BLS : Basic Life Support = maintien des fonctions vitales
SRC : Swiss Resuscitation Council = Conseil suisse de réanimation

Faire attention à :

- Compression thoracique **5 – 6 cm** resp. $\frac{1}{3}$ du diamètre du thorax chez les enfants
- Interruption **minimale**
- Point de compression **au milieu** de la cage thoracique
- **Décharge** complète
- Ventilations : mouvements du thorax **visibles!**

Sources :
• Travers AH, et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations
• Maconochie IK, et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science with Treatment Recommendations

Signaux d'urgence pour l'hélicoptère de secours

OUI aide souhaitée
(ne pas bouger les bras)
Y comme Yes



NON pas d'aide souhaitée
(ne pas bouger les bras)
N comme No



Numéros de téléphone importants en cas d'urgence



Médecin de famille	
Pédiatre	
Hôpital	
Service médicalisé d'urgence	
Famille/amis	
Service d'information toxicologique	145

Alerte

Urgence sanitaire	144
Police	117
Pompiers	118
Rega depuis la Suisse, depuis l'étranger	1414 +41 333 333 333

Contenu du message d'alerte

- Qui appelle?
 - Que s'est-il passé?
 - Quand est-ce arrivé?
 - Où (indication précise du lieu)?
 - Combien de patients?
 - Autres dangers?
- En cas de demande d'hélicoptère :
- Lignes électriques?
 - Câbles?
 - Quelle météo sur place?

Premiers secours...	...en cas d'éraflures	...en cas d'hémorragie	...en cas d'entorses ou en cas de contusions	...en cas de brûlures	...en cas de piqûres d'insectes	...en cas de piqûres de tiques	...en cas d'infarctus du myocarde	...en cas d'accident vasculaire cérébral (AVC)	...en cas de blessure au dos	...en cas de fracture	...en cas d'ampoules aux pieds
<ul style="list-style-type: none"> Porter des gants de protection, afin de vous protéger des infections. <p>Apprenez à sauver des vies! Vous trouverez différents cours de premiers secours sous www.sirmed.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nettoyer les contours de la plaie. Nettoyer la plaie et la désinfecter avec une lingette désinfectante (ou un antiseptique liquide), pas de poudre ni de crème. Appliquer une compresse (pansement destiné aux plaies), une bande ou un sparadrap stériles (jamais de coton directement sur la plaie). 	<ul style="list-style-type: none"> En cas de saignement, allonger le patient. Surélever les membres qui saignent. Exercer une pression sur la plaie à l'aide d'une compresse stérile fixée avec une bande élastique. En cas d'hémorragie, poser un garrot de compression. Consulter un médecin ou donner l'alerte. En l'absence de matériel pour faire un garrot : utiliser des pièces de tissus fixées avec une ceinture, une pierre, une branche... 	<ul style="list-style-type: none"> Immobiliser, surélever le membre blessé. Utiliser du froid contre la douleur et les hématomes : par exemple, avec un bandage élastique fixer une bande réfrigérante, des compresses froides ou un sachet de glace pilée (pas directement sur la peau) sans serrer. Dans les cas graves, toujours envisager la possibilité de lésions internes, surtout si elles concernent la zone abdominale. En cas de doute, consulter un médecin. 	<ul style="list-style-type: none"> Si de petites zones du corps sont concernées, refroidir pendant 15 à 20 minutes (pas de glace ni d'eau glacée). Attention : éviter l'hypothermie, particulièrement chez les enfants. Couvrir la zone brûlée d'un tissu stérile propre et humide ou d'un film plastique alimentaire pour la protéger de courants d'air provoquant des douleurs. Alternative : appliquer un pansement pour les brûlures. En cas de brûlure importante, alerter les secours. 	<ul style="list-style-type: none"> Si le dard est visible, le retirer délicatement avec pincette. En cas de gonflements dans la bouche, d'une mauvaise circulation sanguine ou de troubles de la conscience : consulter immédiatement un médecin, si nécessaire, entreprendre les mesures immédiates de réanimation. En cas d'allergie connue, administrer le médicament prescrit pour les situations d'urgence. Refroidir les parties enflées et les surélever (appliquer une crème ou un gel réfrigérant). 	<ul style="list-style-type: none"> Pour enlever une tique, utiliser une carte à tiques ou une pincette. Bien désinfecter l'endroit de la piqûre. Suivre les conseils de la Ligue suisse des personnes atteintes de maladies à tiques. http://www.zeckenliga.ch/f/ 	<ul style="list-style-type: none"> Alerter les services de secours. Asseoir le patient de manière à ce que le haut de son corps soit surélevé. Le calmer. Si le patient est inconscient ou ne respire pas : entreprendre la réanimation. <p>Apprenez à sauver des vies, par exemple auprès de votre association locale de samaritains. Tous les cours reconnus, avec les adresses, sous www.resuscitation.ch www.sirmed.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alerter immédiatement les secours (chaque minute compte). Ne pas donner de nourriture, ni de boissons ou de médicaments. Si la personne est inconsciente ou respire mal, la placer en position latérale de sécurité. Si la personne ne respire pas, pratiquer la réanimation. 	<ul style="list-style-type: none"> Alerter les services de secours. Le patient doit rester couché sans bouger. Ne pas demander de répondre par un hochement de tête. Ne pas bouger la tête en cas de douleur dans les vertèbres cervicales. En cas de perte de conscience et d'arrêt de la respiration : position sur le dos et ventilation artificielle. Protéger le patient du froid. 	<ul style="list-style-type: none"> Immobiliser, mettre une attelle, surélever. Éviter de bouger les membres blessés. Ne pas tenter de remettre l'os en place. En cas de fracture ouverte, couvrir avec une bande stérile. Alerter les secours (consulter un médecin). 	<ul style="list-style-type: none"> Si une ampoule se forme (sans se percer) en cours de randonnée, utiliser un pansement pour les ampoules. Si l'ampoule est déjà percée, la désinfecter et la recouvrir d'un voile stérile ou d'un pansement pour les ampoules.