MÉMENTO

Secourisme au travail

Sauveteur Secouriste du Travail
Bilan et alerte
Gestes de premiers secours

INOV PREVENTION
20 rue Lavoisier, 95300 PONTOISE
www.inovprevention.com

1. Conduite à tenir

Quatre réflexes, dans cet ordre.

1 — Protéger
Supprimer le danger pour la victime et pour soi, sans s'exposer. Baliser la zone.

2 — Examiner
Saigne ? S'étouffe ? Répond ? Respire ? Chercher ce qui menace la vie.

3 — Alerter
Faire alerter le 15, le 18 ou le 112 : lieu précis, nature du problème, état de la victime.

4 — Secourir
Pratiquer le geste adapté et surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Dans le doute : on alerte, on ne temporise pas.

2. Examen de la victime

Rechercher dans cet ordre ce qui menace la vie.

1 — Saigne abondamment ?
Compression directe, immédiate, avec la main.

2 — S'étouffe ?
Claques dans le dos, puis compressions abdominales.

3 — Ne répond pas ?
Libérer les voies aériennes, puis vérifier la respiration.

4 — Ne respire pas ?
Alerter, compressions thoraciques, défibrillateur (DAE).

Victime consciente qui se plaint : l'interroger, la mettre au repos, alerter selon la gravité.

À ne jamais faire

- Déplacer sans danger vital
- Donner à boire ou à manger
- Retirer un objet planté dans la plaie
- Retirer le casque d'un motard qui respire
- Laisser la victime seule

3. Alerter

Numéros d'urgence, appel gratuit.

15 — **SAMU**
Urgence médicale, détresse vitale.

18 — **Pompiers**
Incendie, accident, secours à personne.

112 — **Numéro européen**
Toutes urgences, depuis tout téléphone.

114 — **Sourds et malentendants**
Alerte par SMS ou application.

Le message d'alerte

- Qui appelle : nom, numéro de téléphone.
- Où : adresse, étage, accès précis.
- Quoi : nature du problème, nombre de victimes.
- État : ce que fait la victime, gestes déjà faits.
- Ne raccrocher que sur ordre des secours.

Après l'alerte : envoyer quelqu'un accueillir et guider les secours, puis rester près de la victime.

4. Secourir

Le geste dépend de ce que révèle l'examen.

Saignement abondant
Appuyer fort avec la main, gantée ou protégée, puis pansement compressif. Garrot en dernier recours, sur un membre seulement.

Étouffement
Obstruction complète : 5 claques dans le dos, puis 5 compressions abdominales. Alterner jusqu'au rejet.

Inconsciente, respire
Position latérale de sécurité (PLS), alerter, surveiller la respiration.

Arrêt cardiaque
Ne répond pas, ne respire pas : alerter, compressions au centre de la poitrine, 100 à 120 par minute, 5 à 6 cm. DAE dès que possible.

5. Autres situations

B — **Brûlure**
Refroidir à l'eau tempérée 10 à 15 min. Ne pas retirer les vêtements collés. Alerter si étendue, visage ou mains.

P — **Plaie grave**
Thorax, abdomen, œil : ne rien retirer, allonger, alerter.

M — **Malaise**
Allonger la victime au repos, l'interroger, alerter le 15.

T — **Traumatisme**
Dos, nuque, membre : ne pas mobiliser, alerter.

E — **Électrisation**
Couper le courant avant tout contact avec la victime.

Le SST en entreprise

Il repère les situations dangereuses, informe le responsable et secourt. Recyclage (MAC SST) tous les 24 mois.

URGENCES
15 SAMU · 18 pompiers · 112 · 114