



MEMENTO GQS

GESTES QUI SAUVENT





SOMMAIRE

1 P. 4
PROTECTION

2 P. 5
ALERTE

3 P. 6
HÉMORRAGIES

4 P. 7
PLAIES GRAVES

5 P. 8
**PERTE DE
CONNAISSANCE**

6 P. 9
**ARRÊT
CARDIAQUE**

PROTECTION

CONDUITE À TENIR.

► Danger contrôlable :

→ Supprimer ou écarter le danger.

► Danger réel, imminent et non contrôlable :

→ Dégagement d'urgence de la victime
(manœuvre qui reste exceptionnelle).

► Attaque terroriste ou situation de violence :

→ Opter pour le comportement le plus approprié en attendant
l'arrivée des forces de l'ordre.



3
ALERTER

SI SE CACHER OU EVACUER EST
IMPOSSIBLE, ET SI VOTRE VIE
EST EN DANGER

4
RESISTER

Tentez de
neutraliser le
terroriste à
plusieurs.

Une fois caché et en sécurité,
appelez les secours.

ALERTE

- ▶ contacter un service d'urgence à l'aide d'un téléphone portable, à défaut d'un téléphone fixe ou d'une borne d'appel,
- ▶ transmettre les informations :
 - le numéro du téléphone ou de la borne d'où l'appel est passé,
 - la localisation la plus précise possible de l'événement,
 - la nature du problème : maladie, accident...,
- ▶ répondre aux questions posées par les services de secours,
- ▶ appliquer les consignes données,
- ▶ raccrocher sur les instructions de l'opérateur.



LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE :

15

- ▶ Numéro d'appel des SAMU en charge de la réponse médicale, des problèmes urgents de santé et du conseil médical.

18

- ▶ Numéro d'appel des sapeurs-pompiers en charge notamment des secours d'urgence aux personnes, des secours sur accidents, des incendies.

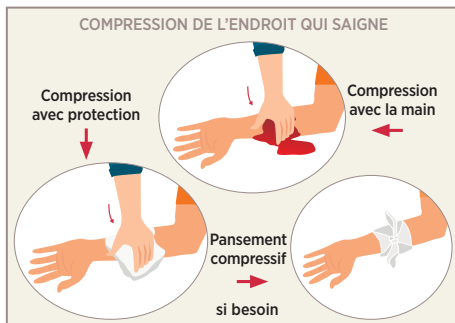
112

- ▶ Numéro de téléphone réservé aux appels d'urgence et valide dans l'ensemble de l'Union Européenne.

114

- ▶ Numéro d'appel accessible par SMS, fax, visio et tchat, réservé aux déficients auditifs.

HEMORRAGIES



► Allonger confortablement la victime,
par exemple sur un lit, un canapé ou à défaut sur le sol ;

► Alerter les secours ;

► Si la compression directe
d'une hémorragie d'un membre
est inefficace ou impossible
mettre en place un garrot quelques
centimètres au-dessus de la plaie pour
arrêter le saignement ;



1 • Faire 2 tours autour du membre avec un lien large
puis faire un nœud.

2 • Placer la barre et faire 2 nœuds.

3 • Tourner la barre de façon à serrer le garrot jusqu'à
l'arrêt du saignement et maintenir le serrage.

► Rassurer la victime, en lui parlant
régulièrement et en lui expliquant ce qui se passe.



PLAIES GRAVES

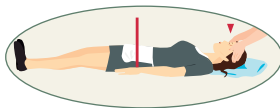
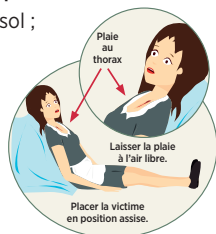
- ne jamais retirer le corps étranger (couteau, morceau de verre...);
- en cas d'hémorragie, arrêter le saignement ;
- installer confortablement et sans délai la victime en position d'attente par exemple sur un lit ou un canapé, ou à défaut sur le sol ;

- assise en présence d'une plaie au thorax en la laissant à l'air libre ;

- à plat dos, jambes fléchies, en présence d'une plaie à l'abdomen,

- allongée, yeux fermés, en demandant de ne pas bouger la tête, en présence d'une plaie à l'œil et si possible en maintenant la tête de la victime à deux mains,

- allongée dans tous les autres cas.



- protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries ;
- faire alerter ou alerter les secours et appliquer les consignes ;
- réconforter la victime en lui parlant régulièrement et en lui expliquant ce qui se passe ;
- surveiller la victime.



PERTE DE CONNAISSANCE

▶ Rechercher l'absence de réponse et pour cela :

- poser des questions simples à la victime,
(« Comment ça va ? », « Vous m'entendez ? ») ;
- secouer doucement les épaules ou lui prendre la main et demander d'exécuter un ordre simple (« Serrez-moi la main »).

▶ Si la victime ne répond pas et ne réagit pas, il convient de :

- demander de l'aide, si vous êtes seul ;
- l'allonger sur le dos quelle que soit sa position initiale ;
- libérer les voies aériennes ;
- apprécier la respiration sur 10 secondes au plus en maintenant les voies aériennes libres.

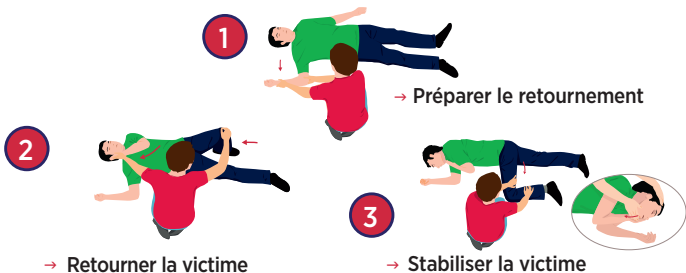


NE REPOND PAS, NE REAGIT PAS, ET RESPIRE :

- ▶ placer la victime en position stable sur le côté : en position latérale de sécurité (PLS) uniquement à la suite d'un événement non traumatique, dans le cas contraire, la laisser sur le dos ;
- ▶ faire alerter ou alerter les secours, respecter leurs consignes ;
- ▶ protéger contre la chaleur, le froid et les intempéries et surveiller en permanence sa respiration jusqu'à l'arrivée des secours.



LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ



ARRET CARDIAQUE

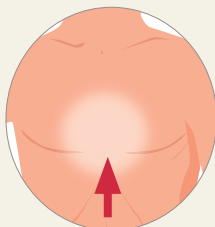
NE REPOND PAS, NE REAGIT PAS, ET NE RESPIRA PAS :

CHEZ L'ADULTE

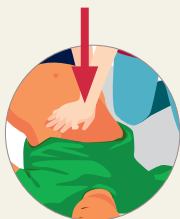
- prévenir les secours et demander un DAE le plus vite possible ;
- pratiquer 30 compressions thoraciques ;



Placer le talon d'une main au centre de la poitrine, sur la ligne médiane, sur la moitié inférieure du sternum. Placer l'autre main au-dessus de la première et entrecroiser les doigts des deux mains ;

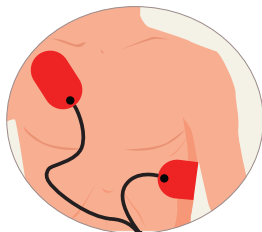


Zone d'appui



Compression sur 5 à 6 cm

- mettre en fonction le défibrillateur dès que possible et suivre les indications.



POSITION DES MAINS DU SAUVETEUR



Talon de main



Doigts crochétés

ABREVIATIONS :

DAE

Défibrillateur automatisé externe

DEA

Défibrillateur entièrement automatisé

DSA

Défibrillateur semi-automatique

RCP

Réanimation cardio-pulmonaire

PLS

Position latérale de sécurité

LVA

Libération des voies aériennes

CAT

Conduite à tenir

MORPHOLOGIES :

ADULTE

Ressemblant à un adulte morphologiquement

Conception : Commission Pédagogique et Scientifique de l'ANPS

Création graphique, illustrations, mise en pages :

Mathilde Delattre-Josse

www.mathildedelattrejosse.com • mathildedelattre@wanadoo.fr



© 2024, ANPS.

Association Nationale des Premiers Secours – ANPS

213, rue des Pyrénées

75020 PARIS

Tél. : 0 811 384 834 • www.anps.fr