

# Premiers secours lors d'activités en plein air



## Schéma «feu tricolore» Comportement en cas d'urgence

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

## Directives de réanimation (BLS) du «Swiss Resuscitation Council» (SRC) BLS + AED 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

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

Arrivée de l'AED  
Brancher l'appareil  
Suivre les instructions de l'AED

AED: Automatique Externe Défibrillateur  
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 de déchirures	...en cas de contusions ou d'ecchymoses	...en cas de brûlures	...en cas de piqûres d'insectes	...en cas de piqûres de tiques	...en cas d'infarctus du myocarde	... en cas de blessure au dos	...en cas de fracture	...en cas d'ampoules aux pieds
<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter des gants de protection, afin de vous protéger contre toute infection potentiellement grave.</li> </ul> <p><b>Apprenez à sauver des vies!</b> Vous trouverez des différents cours de premiers secours sous <a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyer les contours de la plaie.</li> <li>Nettoyer la plaie et la désinfecter avec une lingette désinfectante (ou un antiseptique liquide), pas de poudre ni de crème.</li> <li>Appliquer une compresse (pansement destiné aux plaies), une bande ou un sparadrap stériles (jamais de coton directement sur la plaie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En cas de saignement, allonger le patient.</li> <li>Surélever les membres qui saignent.</li> <li>Exercer une pression: appliquer un compresse stérile sur la plaie et la fixer avec une bande élastique.</li> <li>En cas d'hémorragie, poser un garrot de compression. Consulter un médecin ou donner l'alerte.</li> <li>En l'absence de matériel permettant de faire un garrot, improviser: utiliser des pièces de tissus fixées avec une ceinture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Immobiliser, surélever le membre blessé.</li> <li>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 sans serrer.</li> <li>En cas de doute, consulter un médecin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Immobiliser, surélever le membre blessé.</li> <li>En cas d'apparition d'un hématome, utiliser du froid: par exemple, avec un bandage élastique fixer une bande réfrigérante, des compresses froides ou un sachet de glace pilée sans serrer.</li> <li>Dans les cas graves, toujours envisager la possibilité de lésions internes.</li> <li>En cas de doute, consulter un médecin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refroidir sans interruption pendant 15 à 20 minutes sous de l'eau froide (pas de glace ni d'eau glacée). Remarque: faire attention à l'hypothermie chez les enfants.</li> <li>Désinfecter et nettoyer à l'aide d'une pince à épiler, retirer tout corps étranger de la plaie.</li> <li>Appliquer un pansement destiné aux brûlures.</li> <li>En cas de brûlure importante, donner l'alerte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si le dard est visible, le retirer délicatement avec une pince à épiler ou avec les ongles.</li> <li>En cas d'allergie ou de piqûre dans la bouche: consulter immédiatement un médecin, si nécessaire, entreprendre les mesures immédiates de réanimation.</li> <li>Refroidir les parties enflées et les surélever (appliquer une crème ou un gel réfrigérant).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour enlever une tique, utiliser la carte à tiques.</li> <li>Ne pas utiliser de remèdes tels que de l'huile ou une pince à épiler.</li> <li>Bien désinfecter l'endroit de la piqûre.</li> <li>Prendre une photo de la piqûre de tique et conserver la tique dans une petite boîte étiquetée en vue d'éventuelles analyses ultérieures.</li> <li>Suivre les conseils de la Ligue suisse des personnes atteintes de maladies à tiques. <a href="http://www.zeckenliga.ch">www.zeckenliga.ch</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alerter les services de secours.</li> <li>Asseoir le patient de manière à ce que le haut de son corps soit surélevé. Le calmer.</li> <li>Si le patient est inconscient, sans signe de respiration ni de pulsations cardiaques: entreprendre la réanimation.</li> </ul> <p><b>Apprenez à sauver des vies,</b> par exemple auprès de votre association locale de samaritains. Tous les cours reconnus, avec les adresses, sous <a href="http://www.resuscitation.ch">www.resuscitation.ch</a> <b><a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alerter les services de secours.</li> <li>Le patient doit rester couché sans bouger.</li> <li>Ne pas bouger la tête en cas de douleur dans les vertèbres cervicales.</li> <li>Immobiliser le patient avec du rembourrage (sans le déplacer).</li> <li>En cas de perte de conscience <b>et</b> d'arrêt de la respiration: position sur le dos et ventilation artificielle.</li> <li>Protéger le patient du froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas tenter de remettre l'os en place. Eviter de bouger les membres blessés.</li> <li>En cas de fracture ouverte, couvrir avec une bande stérile.</li> <li>Immobiliser et stabiliser le membre (attelle).</li> <li>Alerter les secours (consulter un médecin).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si une ampoule se forme (sans se percer) en cours de randonnée, utiliser un pansement pour les ampoules.</li> <li>Si l'ampoule est déjà percée, la désinfecter et la recouvrir d'un voile stérile ou d'un pansement pour les ampoules.</li> </ul>