

Les règles empiriques à suivre pour prodiguer les premiers secours

Feuille de route en cas d'accident

Une éraflure, une coupure, une contusion, ce sont des accidents courants qui arrivent à tout le monde. Mais comment traitez-vous ces inconvénients, quels produits utilisez-vous et que faire dans une situation plus grave ? Ces règles empiriques vous donnent des informations concises pour réparer rapidement et facilement les petits accidents.

Problème	Que faire ?	Comment/ conseils	Produits à utiliser
La victime est allongée sur le dos et vomit ou a beaucoup de sang dans la bouche	Retournez rapidement la victime sur le côté.	Agenouillez-vous à côté de la victime. Tournez la victime sur le côté en tirant sa hanche et son épaule vers vous.	
La victime a une blessure qui saigne abondamment	Appliquez une pression immédiate sur la blessure. Appliquez un pansement compressif sur la plaie dès que des pansements sont disponibles.	Couvrez la plaie aussi proprement que possible avec un pansement non adhésif, fixez-la avec un bandage élastique de fixation. Le sang coule-t-il ? Ensuite, faites un pansement de soutien aussi serré que possible autour de celui-ci. Appelez le 112 s'il y a beaucoup de pertes de sang.	Spray hémostatique Pansement non adhésif Vent de fixation élastique Vent de soutien idéal Emplâtre adhésif Ou un pansement
La victime s'étouffe et est sévèrement contrainte	Appelez le 112. Donnez 5 coups entre les omoplates. Cela n'a-t-il aucun effet ? Donnez un maximum de 5 coups de poing au ventre. Continuez à alterner les 5 coups de dos et les 5 coups de poing abdominaux jusqu'à ce que l'obstruction soit levée.	Frappez avec le plat de votre main. Soutenez la poitrine avec l'autre main. Alternier avec 5x les coups de poings abdominaux (auparavant : la méthode Heimlich). Placez le poing sous le sternum et au-dessus du nombril.	

La victime a des brûlures

Laisser refroidir les brûlures de préférence pendant 10 à 20 minutes avec de l'eau tiède du robinet qui coule doucement.

Laissez couler doucement de l'eau tiède du robinet sur la zone brûlée. Utilisez HeltiQ Burn Gel si nécessaire, mais pas si l'eau a déjà été refroidie. Ensuite, couvrez la brûlure avec un pansement non adhésif.

Ange brûlé
Pansements non adhésifs
Vent de fixation élastique
Plâtre adhésif

Ou
Brûler du plâtre

La victime a des blessures (sales)

Rincez les plaies (sales) à l'eau ou avec le spray HeltiQ pour les yeux et les plaies.

Couvrez les blessures de manière stérile ou aussi propre que possible. Utilisez de préférence un pansement non adhésif. Ne couvrez les abrasions qu'en cas de nécessité, par exemple sous les vêtements.

Pansements non adhésifs
Vent de fixation élastique
Plâtre adhésif

Ou
Spray pour les yeux et les plaies

La victime a une dislocation/fracture osseuse

Évitez les déplacements.

Bras cassé : Laissez la victime tenir le bras cassé.
Jambe cassée : ne bougez pas la jambe, mettez une couverture ou un manteau enroulé le long de la jambe cassée.
Empêcher la victime de se refroidir.

Couverture isolante
Tissu triangulaire

La victime a une contusion / entorse

Laisser refroidir pendant 10 minutes au minimum et 20 minutes au maximum.

Utilisez de préférence un sachet d'eau glacée ou refroidissez avec de l'eau froide du robinet, une compresse froide ou un spray réfrigérant. Donnez un soutien avec un vent de soutien idéal. En cas de blessure aux bras ou aux jambes, si possible, enlevez les bijoux en raison de l'écrasement causé par le gonflement.

Compresse froide instantanée ou
Compresse froide/chaude
ou Spray réfrigérant ou
Support vent idéal
Plâtre adhésif

Ou
Emballage autocollant

- ✓ En cas de doute, consultez toujours un médecin.
- ✓ Réapprovisionnez la trousse de premiers secours immédiatement après son utilisation.
- ✓ En cas de blessure aux bras ou aux jambes, enlevez vos bijoux.

Numéros de téléphone importants : (à remplir par vous-même)

- Numéro d'alarme : 112
- La police :
- Les pompiers :

Les bases des premiers secours :

- Attention danger
- Découvrez ce qui s'est passé et ensuite ce qui ne va pas avec la victime
- Rassurer la victime et lui fournir un abri
- Fournir une aide professionnelle
- Aide la victime à s'asseoir ou à s'allonger

Appelez ensuite le 112 :

- Nombre de victimes
- Quel est le préjudice probable
- Par quelle entrée/route les services d'urgence peuvent le mieux conduire
- Fournir aux victimes des voies d'accès gratuites pour les services d'urgence.
- Suivez les instructions des services d'urgence et répondez à leurs questions.

Source : HeltiQ