

PREMIERS SECOURS – NUMEROS ET MESURES D'URGENCE

“Dans tous les cas, tentez de **RESTER CALME** et précis lors d'un appel”

TELEPHONES à Genève-Suisse: EUROPE = N°112

POMPIERS	118	Gratuit, appel d'urgence
CARDIOMOBILE	144	Gratuit
INTOXICATION, urgence	145	CHF 0.04 à CHF 0.08/min.
AMBULANCES	144	Gratuit, appel d'urgence
SOS MEDECINS	022-748.49.50	Appel local
POLICE	117	Gratuit, appel d'urgence
SECOURS ROUTIER	140	CHF 0.20/appel
REGA	1414	CHF 0.20/appel secours
Air Glaciers	1415	CHF 0.20/appel secours
SOS FUTURES MERES	022-792.00.92	
SOS Femmes	022-311.22.22	
La Main tendue	143	CHF 0.20/appel
STOP SUICIDE	022-320.55.67	
Jeunes : Aide, Infos	147	Gratuit
Jeunes Stop Pédophilie	022-327.10.20	
Médecins à domicile	022-322.20.20	Appel local
SOS Infirmières	022-301.31.31	Appel local
Pharmacie de Garde	144 (dès 23h.)	Gratuit, urgences seul.
Vétérinaire de Garde	0900.83.83.43	CHF ?/min.
Fourrière pour Animaux	022-774.14.08	

ACCIDENTS, maladies aiguës

Gravez dans votre mémoire les mesures successives à prendre, soit :

1. Si vous êtes témoin d'un accident, faites d'abord le point de la situation.

Que s'est-il passé? Combien de blessés y a-t-il ? Dans quelle mesure les blessures sont-elles graves ?

2. Essayez d'apprécier la situation. **Y a-t-il d'autres risques ?** Un deuxième accident pourrait-il par exemple se produire ? Des blessés doivent-ils être dégagés ? Si oui, pensez d'abord à votre sécurité et ne vous jetez pas sans réfléchir, au risque de mettre en péril votre propre vie.

3. Déterminez **quels sont les blessés qui doivent être secourus en premier.**

Appliquez la règle suivante : s'occuper tout d'abord du blessé gisant par terre sans bouger et en dernier de celui qui crie le plus fort. Tout blessé dont l'un des trois systèmes vitaux (organes respiratoires, circulation sanguine, coeur) ne fonctionne plus est en danger de mort et a un urgent besoin d'être secouru par des mesures appropriées.

Suite Accidents, Maladies aiguës

4. Pour savoir quelles sont les mesures à prendre, posez-vous les **questions suivantes**:

- Le blessé **Répond-il ?** lorsque vous lui posez une question. Si ce n'est pas le cas, posez-le sur le côté tout en recherchant une position stable. Il se peut qu'il ait perdu connaissance.

(Posez le bras qui se trouve au sol, perpendiculaire au corps, ouvrez-lui la bouche et posez sa tête sur le côté, pour qu'il puisse respirer et ne s'étouffe pas en vomissant. Puis, pliez la jambe qui se trouve au-dessus en posant le genou vers l'avant sur le sol. Enfin posez le bras qui se trouve au-dessus vers l'avant, pour le rendre stable).

- **Respire-t-il ?** Si ce n'est pas le cas, pratiquez immédiatement la respiration artificielle. Un manque d'oxygène aigu peut provoquer de graves lésions au cerveau, après peu de temps déjà.

(Allongez le blessé sur le dos. Penchez-lui la tête légèrement vers l'arrière et insufflez de l'air par le nez ou la bouche, en prenant un rythme).

- **Saigne-t-il ?** Si c'est le cas, couchez le blessé de telle sorte que la partie du corps où se situe la blessure soit le plus possible surélevée et posez un bandage compressif (foulard, chemise, écharpe, ceinture mais attention au garot).

- **Son pouls est-il-normal ?** Si le pouls est très rapide ou au contraire à peine palpable, si la peau du blessé est en outre humide et pâle, s'il est inerte ou au contraire très agité, appliquez la méthode de la position de choc (surélever les jambes) et couvrez le blessé.

5. Avant ou après avoir pris les mesures qui s'imposent, composez dans tous les cas immédiatement le **144**, le **112** ou le **numéro de téléphone du service de secours médical** le plus proche : (.....) et demandez de l'aide.

CONVULSIONS :

Lorsque quelqu'un devient soudainement rigide, puis agité de mouvements saccadés et violents, vous vous trouvez devant le début d'une crise de convulsions.

1. Allongez la personne sur le sol loin de tout objet contre lequel elle pourrait se blesser. Desserrez ses vêtements et enlevez ses chaussures.

2. Demeurez à ses côtés, mais ne tentez pas de la maintenir au sol ou de placer quoi que ce soit dans sa bouche. Peu de gens mordent ou avalent leur langue durant une crise mais ils risquent de se casser les dents ou de s'étouffer s'ils ont quelque chose dans la bouche. Les convulsions durent de 2 à 5 minutes. La victime bave, son visage et ses lèvres bleuissent.

3. La crise terminée, rincez la bouche du malade s'il a vomi. **Installez ensuite la personne confortablement sur le côté, la tête plus bas que le corps**, pour lui permettre de respirer plus facilement et l'empêcher de s'étouffer.

FRACTURE

Une contrainte modérée peut parfois provoquer une fracture. La victime sent l'os se briser et entend un bruit sec. **La douleur est intense et diffuse, plus nette si l'on appuie au niveau de la fracture. La peau est gonflée et décolorée.** Le membre apparaît déformé et peut présenter une angulation anormale.

Il se peut aussi que le gonflement et la douleur n'apparaissent pas avant plusieurs heures. Beaucoup de fractures sont impossibles à déceler sans radio. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin.

En attendant les premiers soins :

1. Soulagez la douleur en plaçant une **poche de glace près de la fracture et non directement dessus.**

2. **Immobilisez la partie blessée** et bougez le moins possible.

3. S'il s'agit d'une cheville ou d'un pied, retirez chaussure et chaussette et **surélevez la jambe.**

4. Si l'os a transpercé la jambe, **couvrez la blessure** d'un pansement sec et propre en comprimant pour stopper l'hémorragie.

PIQUES D'INSECTES

Les piqûres d'abeille, guêpe ou frelon ne sont dangereuses que si elles sont multiples, si un insecte a planté son dard dans la gorge, ou la victime est allergique.

Forme grave

1. Appelez le **médecin ou l'hôpital** le plus proche.

2. En attendant, pour limiter l'oedème dans la gorge, **sucer des glaçons**, la tête penchée en avant.

3. Au pire, si vous trouvez un **tuyau** à proximité, préparez-vous à l'installer dans la gorge en cas de problèmes respiratoires ou de forts gonflements de la gorge.

Forme bénigne

1. Otez le dard avec une pince à épiler, puis tamponnez la piqûre avec de l'ammoniaque, du vinaigre ou un antiseptique.

2. Contre la douleur, appliquez des glaçons ou une pommade anti-inflammatoire sur la piqûre.

3. Soulagez les démangeaisons en appliquant de la glace ou du vinaigre 4 fois par jour durant 5 min. Laissez sécher la peau, puis adoucissez avec une pommade à l'hydrocortisone. Si la démangeaison est vive, s'il y a un oedème ou plusieurs piqûres, prenez un antihistaminique.

Imprimez ces pages et mettez les copies dans un endroit facile d'accès (cuisine, pharmacie, la boîte à gants de votre véhicule, le sac à dos d'excursion ou dans votre trousse de Secours). Source : www.ipageneve.ch