

4 Le massage cardiaque



La victime (adulte) est inconsciente, ne respire pas et ne présente pas de signes de circulation :

- Appelez le plus vite possible le 15.
- Placez les mains, l'une sur l'autre, sur le bas du sternum (partie centrale du thorax) : bras tendus, appuyez avec le talon de la main, en y mettant le poids de votre corps.
- Faites 15 compressions cardiaques en alternance avec 2 insufflations par le bouche-à-bouche.
- Poursuivez le massage cardiaque et le bouche-à-bouche jusqu'à l'arrivée des secours.



CROIX-ROUGE FRANÇAISE NE TOLÉRONS AUCUNE SOUFFRANCE.

En savoir plus : www.croix-rouge.fr

Vous êtes intéressé(e) : **appelez le 0 820 16 17 18** (0,12 euros/min)

- Les initiations aux premiers secours (durée : 1 h).
- L'attestation de formation aux premiers secours (durée : 8 à 12 h).

Apprendre les gestes qui sauvent



112 (numéro européen de l'urgence)

18 (secours)

15 (urgences médicales)

Pour toutes situations d'urgence, appelez-le :

Votre carte « urgences »



Sauver des vies en 4 gestes

**Journée d'Appel de Préparation à la Défense
Initiation à l'Alerte et aux Premiers Secours**

CROIX-ROUGE FRANÇAISE 



1 La protection et l'alerte

Face à tout accident,

ne prenez pas de risques inutiles.

- Examinez la situation et protégez le lieu.
- Composez le 15, le 18 ou le 112,

et renseignez les secours précisément en indiquant :

- > le numéro de téléphone d'où vous appelez ;
- > la nature de l'accident et les dangers éventuels qui persistent ;
- > la localisation précise de l'accident ;
- > le nombre de personnes concernées ;
- > la description de l'état des blessés et les premiers gestes effectués.

Avant de racrocher, attendez d'éventuelles instructions.

2 La position latérale de sécurité

- La victime est inconsciente et respire :

appelez immédiatement les secours.

En attendant les secours, il est impératif de la mettre en position latérale de sécurité (PLS) :

basculer la tête en arrière puis faites-la rouler sur le côté avec un bras sous la tête.



3 Le bouche-à-bouche



La victime est inconsciente et ne respire pas :

- Allongez-la sur le dos, sur un plan dur (pas sur un lit).

Agenouillez-vous à ses côtés, maintenez la tête basculée, une main pinçant le nez et l'autre sur le menton relevé vers le haut.

- Prenez une inspiration profonde et appliquez votre bouche largement ouverte sur la sienne.

Soufflez deux fois dans sa bouche de telle sorte

que sa poitrine se soulève.

- Si la victime ne réagit pas après les deux insufflations, pratiquez immédiatement

le massage cardiaque (cf. geste 4).

