



GESTES DE PREMIERS SECOURS :
Adoptons les comportements
qui sauvent

LE MOT DU MAIRE

Ce guide de poche, à conserver à porter de main, s'inscrit dans le cadre d'une action citoyenne et préventive.

Chaque année, 10 000 vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence. Malheureusement, moins de 7% des Français effectuent chaque année une formation aux premiers secours.

À Puteaux, la Police Municipale, soutenue par les pompiers et la Croix-Rouge locale, dispense régulièrement de sessions de formation gratuites.

Alors, loin de prétendre à l'exhaustivité,

les gestes présentés ont pour but de préserver l'intégrité physique de la victime en attendant l'arrivée des secours.

Les citoyens que nous sommes sont souvent les premiers maillons de la chaîne de secours dans les situations d'urgence.

Bien à vous
Votre Maire
Joëlle Ceccaldi-Raynaud

LES NUMÉROS D'URGENCE

SAMU : 15



POLICE : 17

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

Depuis un téléphone portable, ce numéro d'appel d'urgence européen fonctionne quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe.

CENTRES ANTIPOISON : 0 825 812 822

SOS MÉDECIN : 36 24

LES NUMÉROS SPÉCIAUX

DROGUES, ALCOOL, TABAC INFO SERVICES : 0800 23 13 13

24 h/24, anonyme et gratuit.

FIL SANTÉ JEUNES : 0800 235 236

De 9 h à 23 h, anonyme gratuit.

JEUNES VIOLENCES ÉCOUTE : 0808 807 700

SIDA INFO SERVICE : 0800 840 800

24 h/24, anonyme et gratuit.

SOS VIOLS-FEMMES-INFORMATIONS : 0800 05 95 95

SOS DÉPRESSION : 01 40 47 95 95

SUICIDE ÉCOUTE : 01 45 39 40 00

COMMENT PRÉVENIR EFFICACEMENT LES SECOURS ?

- ① Je décline mon identité
- ② Je donne mon numéro de téléphone
- ③ Je renseigne l'adresse précise du lieu de l'accident
- ④ Je décris la nature de l'accident et le nombre des victimes, le cas échéant, les circonstances de l'accident
- ⑤ J'indique les gestes que j'ai effectués
- ⑥ Je demande s'il y a autre chose à faire
- ⑦ Je prends congé de mon interlocuteur, avec son accord

L'absence d'information d'un service d'urgence peut compromettre la vie d'une victime malgré les premiers secours prodigués par un sauveteur. L'alerte des secours est donc essentielle. La chaîne des secours ne peut fonctionner sans son premier maillon, le témoin qui protège et qui donne l'alerte.

LES ACTIONS À CONDUIRE DANS UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

LE DÉGAGEMENT EN URGENGE D'UNE VICTIME



Se protéger, mettre en sécurité la victime, tel est l'objectif.

La protection est un préalable à toute action de secours. Toutefois elle ne peut être réalisée par un sauveteur que s'il peut assurer sa propre sécurité pendant cette action. Quelle conduite tenir ?

I. RECONNAÎTRE LES DANGERS

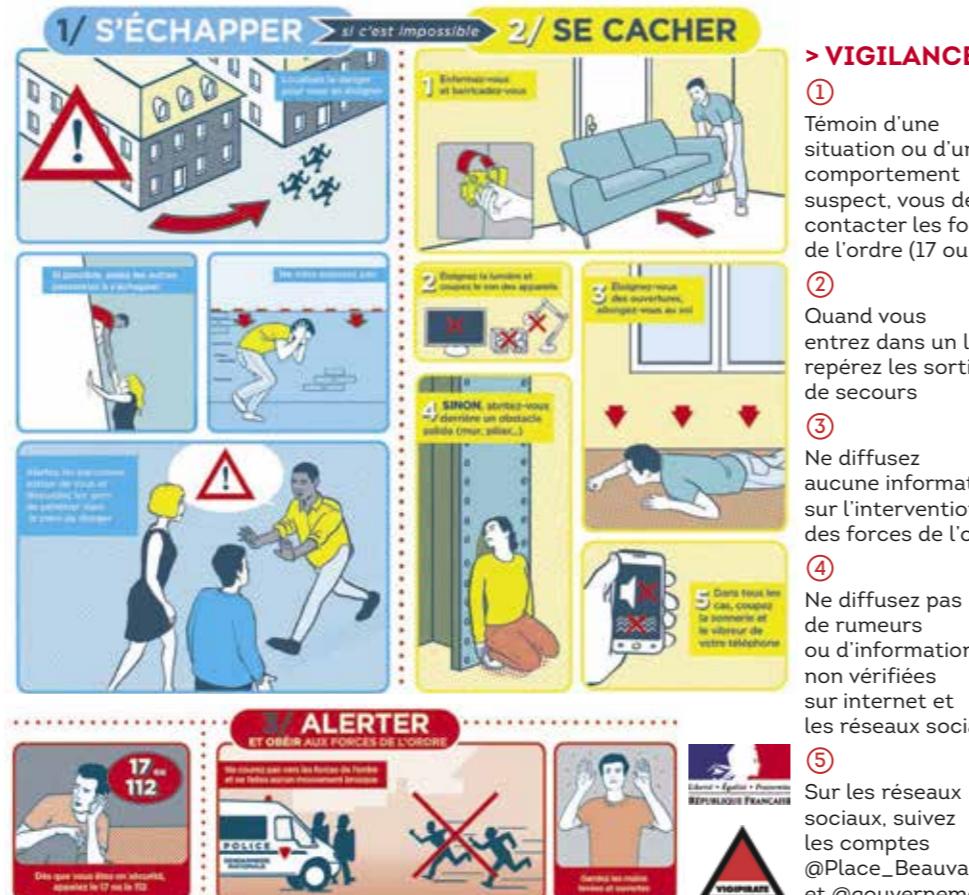
- ① Effectuez une approche prudente de la zone de l'accident
- ② En restant à distance de la victime, regardez tout autour d'elle :
 - > Évaluez la présence de dangers qui peuvent menacer le sauveteur et/ou la victime
 - > Repérez d'autres personnes qui pourraient être exposées aux dangers identifiés.

II. PROTÉGER

- ① Supprimez immédiatement et de façon permanente les dangers environnants (ex: couper le courant, fermer le gaz, baliser une zone d'accident)
- ② Délimitez clairement et largement la zone de danger, de façon visible, afin d'éviter toute intrusion dans la zone.

III. DÉGAGER D'URGENCE LA VICTIME DE LA ZONE DE DANGER EN TOUTE SÉCURITÉ

> DEVANT UNE ATTAQUE TERRORISTE OU UNE SITUATION DE VIOLENCE, avant l'arrivée des forces de l'ordre les consignes nationales ci-dessous peuvent vous sauver:



Pour en savoir plus : www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste

L'INCONSCIENCE DE LA VICTIME

- ① Stimulez la victime en la questionnant
- ② Détachez la cravate et/ou la ceinture
- ③ Si elle ne répond pas, libérez les voies aériennes en penchant prudemment sa tête vers l'arrière avec une main sur son menton et l'autre sur son front
- ④ Vérifiez sa respiration pendant 10 secondes en regardant sa poitrine se soulever, en sentant son souffle sur votre joue

> SI LA VICTIME RESPIRE : > SI LA VICTIME NE RESPIRE PAS :

- ① La mettre en PLS
- ② Alerter
- ③ Commencer la réanimation cardio-pulmonaire
- ④ Surveiller
- ⑤ Utiliser un défibrillateur



LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)



- ① Écartez à angle droit le bras à proximité du sauveteur
- ② Saisissez le bras opposé, placer le dos de la main contre la joue de la victime
- ③ Pliez la jambe opposée et appuyez sur le genou pour faire levier
- ④ Basculez la victime sur le côté
- ⑤ Dégagez les voies aériennes de la victime
- ⑥ Alertez les secours
- ⑦ Couvrez la victime
- ⑧ Surveillez sa respiration

Attention ! si il s'agit d'une femme enceinte, il ne faut pas la basculer sur le côté droit (cela pourrait entraîner des conséquences pour le bébé) mais sur le côté gauche.

LE POINT DE COMPRESSION EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

S'IL S'AGIT D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT DE PLUS D'UN AN :

Assénez-lui jusqu'à 5 claques vigoureuses entre les omoplates, avec le plat de la main, en le tenant penché vers l'avant et en le maintenant avec votre deuxième bras.



SI CE N'EST PAS SUFFISANT : effectuez 5 compressions abdominales en plaçant vos mains, poings fermés entre le nombril et le sternum de la victime. Enforcez fortement vos poings vers l'arrière et vers le haut

ALTERNEZ LES TECHNIQUES JUSQU'À LA RÉUSSITE

SI LA VICTIME N'ÉJECTE PAR LE CORPS ÉTRANGER ET QU'ELLE PERD CONNAISSANCE : déposez-la au sol, alertez les secours et commencez un massage cardiaque.

CIRCONSCRIRE UNE HÉMORRAGIE EXTERNE

OBJECTIF :
Réaliser une compression directe sur une plaie qui saigne abondamment et qui ne s'arrête pas spontanément.

PRINCIPE D'ACTION :
Le sauveteur doit immédiatement et efficacement arrêter ou limiter la perte de sang de la victime et retarder l'installation d'une détresse qui peut entraîner la mort

Une hémorragie doit aussi être recherchée sur un blessé car elle peut être temporairement masquée par la position de la victime ou un vêtement absorbant.

- ① Avec vos mains protégées pour éviter tout contact avec le sang de la victime comprimez immédiatement et fortement l'endroit qui saigne jusqu'à l'arrivée des secours
- ② Allongez la victime en position horizontale
- ③ Si vous ne pouvez pas maintenir la **compression manuelle** jusqu'à l'arrivée des secours, relayez la compression par un pansement compressif ou la main de la victime elle-même si le pansement compressif n'est pas réalisable ou si la victime peut réaliser elle-même cette compression
- ④ Si la compression manuelle est inefficace ou impossible (broiement de membre, nombreuses victimes, situations exceptionnelles, attentats) réalisez un **garrot de fortune**. Attention, le garrot ne peut pas être installé en cas de plaie du cou, du thorax, de l'abdomen ou d'un membre sectionné
- ⑤ Surveillez l'apparition de signes d'aggravation comme des sueurs abondantes, la sensation de froid ou une pâleur intense
- ⑥ Pratiquez les gestes qui s'imposent si la victime perd connaissance (PLS) ou présente un arrêt cardiaque (voir au verso).

LES BRÛLURES

- ① Refroidissez rapidement la surface atteinte avec de l'eau froide.
- ② Laissez couler l'eau du robinet, sans pression
- ③ Si les vêtements sont enflammés : empêchez la victime de courir, roulez-la par terre et étouffez les flammes avec une couverture.

INFORMATIONS IMPORTANTES VOUS CONCERNANT :

Nom
Prénom
Groupe sanguin
Allergie(s)
Personne à prévenir en cas d'urgence
et N° de tél. :
Médecin traitant
et N° de tél. :

EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE

UN MAÎTRE-MOT :

Alerter > Masser > Défibriller (AMD)

Pour détecter le malaise, la victime doit se plaindre de douleurs à la poitrine qui peuvent irradier dans le bras, l'épaule, le cou ou encore la mâchoire inférieure. Ces douleurs peuvent s'accompagner de nausées ou de difficultés respiratoires.

Posez-lui des questions sur ses antécédents cardiaques,appelez le SAMU et placez la victime allongée ou semi-assise.

Vérifiez régulièrement si elle respire et si elle est toujours consciente.

EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE SANS DÉFIBRILLATEUR

① Assurez-vous que la personne est inconsciente.

② Prévenez les secours puis commencez le massage cardiaque. Placez vos deux mains à plat au milieu de la poitrine de la victime et enfoncez 30 fois le talon de vos mains de 5 à 6 centimètres dans sa cage thoracique.

③ Pratiquez deux insufflations en bouchant le nez de la victime, en basculant sa tête vers l'arrière et en recouvrant sa bouche avec la vôtre.

④ Continuez à alterner 30 compressions thoraciques et 2 insufflations jusqu'à ce que les secours arrivent.

EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE, SI VOUS AVEZ UN DÉFIBRILLATEUR À PORTÉE DE MAIN

Puteaux est dotée d'une soixantaine de défibrillateurs répartis dans l'ensemble des structures municipales. Localisez-les pour pouvoir intervenir rapidement en cas d'urgence. CHAQUE SECONDE COMpte.

①appelez les secours et placez la victime au sol sur le dos

②Dénudez sa poitrine et placez les électrodes comme indiqué sur la notice.

③Assurez-vous que personne ne touche la victime pendant le diagnostic du défibrillateur automatique externe ainsi que lors du ou des chocs électriques qu'il envoie.

④Si le défibrillateur vous le demande, commencez le massage cardiaque. Continuez jusqu'à l'arrivée des secours. Si la victime est toujours inconsciente mais respire normalement, laissez les électrodes et placez la victime en position latérale de sécurité.



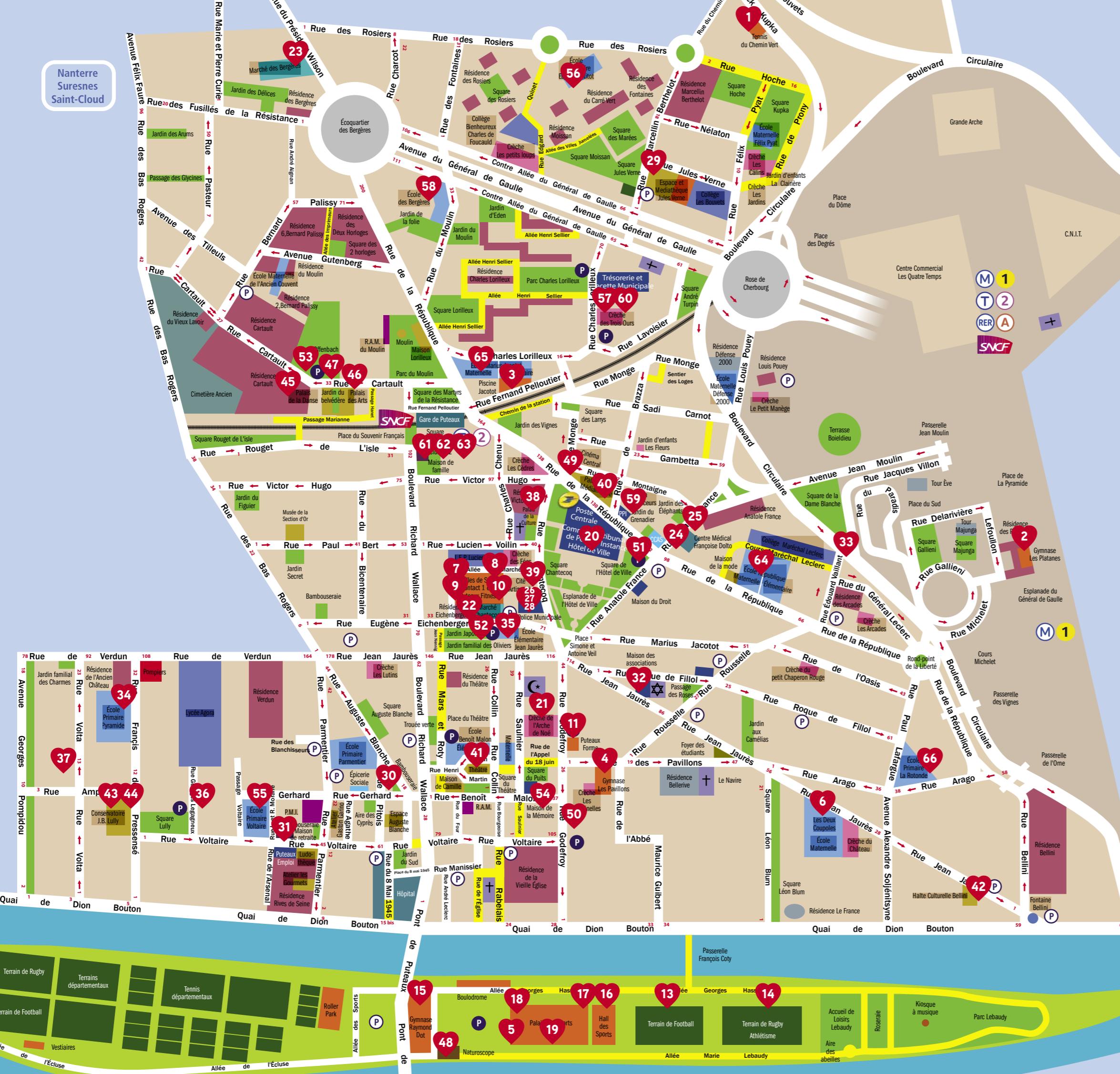
STAYING
ALIVE

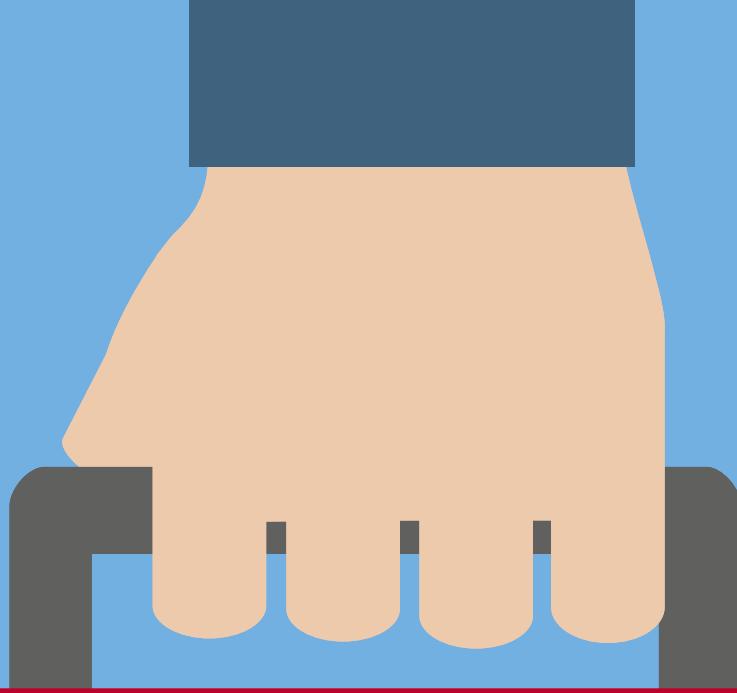
Géolocalisation
des défibrillateurs
à Puteaux et dans toute la
France à télécharger
gratuitement sur votre
Smartphone.



LIEUX OÙ LES DÉFIBRILLATEURS SONT MIS À DISPOSITION :

- 1 - TENNIS CHEMIN VERT 8 rue Hoche (vestiaire)
- 2 - GYMNASIE PLATANES 43 rue Delarivière Lefoulon (RDC)
- 3 - PISCINE JACOTOT 7 rue Fernand Pelloutier (maître nageur)
- 4 - GYMNASIE PAVILLONS 6 rue des Pavillons (entrée terrain)
- 5 - PDS / FITZEN 2 allée Georges Hassoux (couloir côté entrée pds)
- 6 - PISCINE 2 COUPOLÉS 19/29 rue Jean Jaures (Maître Nageur)
- 7 - PUTEAUX CONTACT JUDO 1 allée du Marché (entrée vestiaire)
- 8 - SALLE KARATÉ 1 allée du Marché (entrée vestiaire)
- 9 - SALLE LAVAQUERY (salle de judo) 4 allée du Marché (salle de danse)
- 10 - SALLE PUTEAUX FITNESS 6 allée du Marché (RDC)
- 11 - SALLE PUTEAUX FORME 30 rue Godefroy (RDC)
- 12 - TENNIS ILE PUTEAUX 2 allée de l'Écluse (accueil tennis)
- 13 - STADE LEON RABOT 2 allée Georges Hassoux (vestiaire arbitre)
- 14 - STADE PAUL BARDIN 2 allée Georges Hassoux (vestiaire arbitre)
- 15 - GYMNAZE RAYMOND DOT 2 allée Georges Hassoux (accueil RDC)
- 16 - HALL DES SPORTS (Marius Regnier) 2 allée Georges Hassoux (côté infirmerie)
- 17 - PDS / MUSCU-BOXE 2 allée Georges Hassoux (couloir desservant les salles)
- 18 - PDS / PSI 2 allée Georges Hassoux (PC Sécurité)
- 19 - PDS / PISCINE 2 allée Georges Hassoux (maître nageur)
- 20 - HDV / HALL ADMINISTRATIF 131 rue de la République (photocopieur)
- 21 - CRÈCHE / CLARCHE DE NOË 26-30 rue Saulnier / 29 rue Godefroy (À proximité du bureau de direction cl - 3^e étage)
- 22 - MARCHÉ CHANTECOQ 8 allée du marché (à proximité du bureau des régisseurs)
- 23 - MARCHÉ DES BERGÈRES 141/159 avenue Georges Clemenceau (à proximité du bureaux des régisseurs)
- 24 - CENTRE MEDICAL DOLTO (Accueil - RDC) 36 rue Anatole France
- 25 - CENTRE MEDICAL DOLTO (2^e étage) 36 rue Anatole France
- 26 - POLICE MUNICIPALE 2 rue Chantecoq (véhicule 3)
- 27 - POLICE MUNICIPALE 2 rue Chantecoq (véhicule)
- 28 - POLICE MUNICIPALE 2 rue Chantecoq (véhicule)
- 29 - PALAIS JEUNESSE J.VERNE / BIJ 4 rue Jules Verne (RDC)
- 30 - ESPACE JEUNES 5 rue Auguste Blanche (RDC)
- 31 - PETIT PRINCE A. LOIRIS 7 rue Voltaire (RDC)
- 32 - ESPACES ASSOCIATIONS 16 rue Roque de Fillol (escaliers)
- 33 - CTM 11 rue Edouard Vaillant (magasin)
- 34 - ÉCOLE PYRAMIDE 9-11 rue Francis de Pressensé (à proximité loge gardienne)
- 35 - ÉCOLE JEAN JAURES 48 rue Eichenberger (à proximité loge gardienne)
- 36 - GARAGE VOLTAIRE 1/3 rue Georges Legagneux (atelier)
- 37 - ESPACE VOLTA 5 rue Ampère (couloir après la passerelle)
- 38 - PALAIS DE LA CULTURE 19 rue Chantecoq (ascenseurs)
- 39 - PALAIS DES CONGRÈS (REST. 67) 3 bis rue Chantecoq (PC Sécurité)
- 40 - PALAIS DE LA MÉDIATHÈQUE 126 rue de la République (RDC)
- 41 - THÉÂTRE DE PUTEAUX (EX THS) 5 rue Henri Martin (RDC)
- 42 - MÉDIATHÈQUE BELLINI 7 rue Jean Jaures (face à l'accueil)
- 43 - CONSERVATOIRE LULLY - PSI 6 rue Francis de Pressensé (PC Sécurité)
- 44 - CONSERVATOIRE LULLY - HALL 6 rue Francis de Pressensé (RDC)
- 45 - PALAIS DE LA DANSE 10 rue Cartault (RDC)
- 46 - PALAIS DES ARTS PLASTIQUES 14 rue Cartault (RDC)
- 47 - ACADEMIE BILLARD 33 rue Cartault (RDC)
- 48 - NATUROSCOPE 6 allée des Sports (RDC)
- 49 - CINÉMA CENTRAL 136 rue de la République (face à l'accueil)
- 50 - PARKING GODEFROY 4 rue Godefroy (accueil)
- 51 - PARKING HDV 20 rue Anatole France (accueil)
- 52 - PARKING EN FACE DU MARCHÉ DE CHANTECOQ rue Eichenberger (accueil)
- 53 - PARKING OFFENBACH 31 rue Cartault (accueil)
- 54 - MAISON DE LA MÉMOIRE 40 rue Benoit Malon (accueil musée)
- 55 - ÉCOLE VOLTAIRE 15-19 rue Voltaire (à proximité infirmerie)
- 56 - GROUPE SCOLAIRE JEAN DE LA FONTAINE 1, rue Edgar Quinet
- 57 - PUTEAUX EMPLOI 60 rue Charles Lorrileux (accueil)
- 58 - ÉCOLE DES BERGÈRES 29 rue du Moulin (à proximité loge gardienne)
- 59 - P.P.I. 120 rue de la République (accueil)
- 60 - MAISON DU DROIT ET DE LA FAMILLE 60 rue Charles Lorrileux (accueil)
- 61 - CCAS CLUB 102 - HALL 104 Blvd Wallace (accueil)
- 62 - CCAS (MAISON DE FAMILLE WALLACE - HALL) 102 Blvd Wallace (accueil)
- 63 - CCAS (RÉPUBLIQUE - HALL) 102 rue de la République (accueil)
- 64 - ÉCOLE RÉPUBLIQUE 74-78 rue de la République (à proximité loge gardienne)
- 65 - ÉCOLE JACOTOT 6-9 rue Charles Lorrileux (à proximité espace d'accueil gardienne)
- 66 - ÉCOLE LA ROTONDE angles des rues Arago et P. Lafargue (à proximité loge gardienne)





MAIRIE DE PUTEAUX

Hôtel de ville

131 Rue de la République
92 800 Puteaux

Pour tous renseignements : 01 46 92 92 92