

# Porter Secours

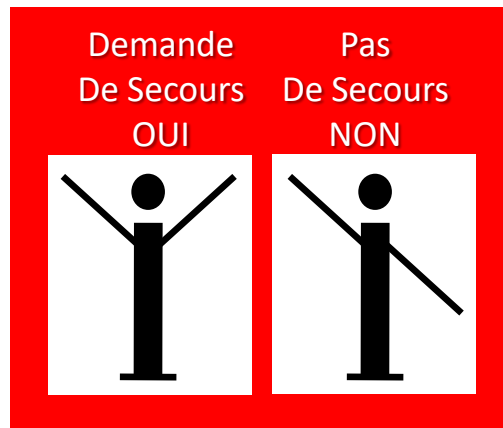
Retenez les bons comportements à suivre : apprenez les gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque et portez secours si un accident se produit.

## Porter secours en cas d'accident :



1. Protégez la victime d'un autre danger imminent, couvrez-la et réconfortez-la.
2. Alerte les secours ou faites les prévenir (numéro d'appel d'urgence 112) en indiquant :  
Le lieu précis et l'heure de l'accident (coordonnées GPS, altitude, itinéraire...) ainsi que votre nom et votre numéro d'appel ;  
La nature de l'accident et le nombre de victimes, la gravité (inconscience, blessures apparentes...) ;  
Les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués ;  
Une description vestimentaire (couleur...) si l'itinéraire est très fréquenté ;  
Les conditions météo locales (vent, visibilité).
3. Pratiquez les gestes de secourisme adaptés si vous les connaissez. Couvrez la victime, mettez-la au sec et réconfortez-la.

A noter que, s'il est indispensable d'appeler les secours quand la situation l'exige, les appels abusifs ou malveillants peuvent être sévèrement punis. Le fait de communiquer de fausses informations afin d'engager des secours est en effet puni de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amende.



## Les gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque :

1. Appelez. Dès que vous avez constaté que la victime est inconsciente et ne respire pas, vous devez appeler les secours en composant le 112.
2. Massez. La victime doit être allongée sur le dos sur un plan dur. Agenouillez-vous à ses côtés et posez les mains l'une sur l'autre en appuyant avec le talon de la main sur le sternum au milieu de la poitrine, bras tendus. Vos épaules doivent être dans l'alignement de vos mains. Effectuez des compressions à la fréquence de 100 à 120 par minute en utilisant votre poids de façon à enfoncer le sternum de 5 à 6 cm.
3. Défibriller. Dès l'arrivée d'un défibrillateur automatisé externe (DAE), ouvrez-le, mettez en place les électrodes sur le thorax de la victime à même la peau et suivez les instructions vocales. L'utilisation d'un DAE ne nécessite aucune formation, c'est un appareil très simple à utiliser et sans aucun danger pour vous ou la victime. Associé au massage cardiaque, l'utilisation d'un défibrillateur multiplie par 10 la probabilité de sauver la victime.
4. Attendez les secours. Laissez les électrodes en place et continuez le massage cardiaque si nécessaire en attendant l'arrivée des secours.