

EN CAS D'ORAGE



Éloigner les objets métalliques (sac, bâtons...).



S'éloigner des arbres et des points élevés.



S'accroupir sur une pente si possible.



Ne pas s'allonger ni courir.

NUMÉROS D'URGENCE



- 112** Numéro d'urgence européen
- 15** SAMU
- 17** Police
- 18** Pompiers
- 114** Personnes sourdes ou malentendantes

IDENTITÉ À REMPLIR



Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Maladies : _____
 Traitements : _____
 Allergies : _____



Alertez rapidement les secours et restez calme.
 Votre réactivité peut sauver des vies.



Association



ÉTOUFFEMENT

- 5 claques dans le dos
- 5 compressions abdominales

Alterner jusqu'à l'expulsion du corps étranger ou jusqu'à la perte de connaissance.



HÉMORRAGIE

- J'appuie, j'allonge, j'alerte
- Si corps étranger ou non arrêt du saignement, poser un garrot.

Alertez les secours dès que possible.



PERSONNE INCONSCIENTE QUI RESPIRE

- Mettre en position latérale de sécurité
- Mais si traumatisé, laisser sur le dos et surveiller.

Vérifier régulièrement la respiration.



ARRÊT CARDIAQUE

- 30 compressions / 2 insufflations
- Rythme : 100 à 120/min
- Utiliser un défibrillateur si disponible

Continuer jusqu'à la reprise de la respiration ou l'arrivée des secours.



TRAUMATISME

- Immobiliser le membre
- Appliquer de la glace si possible
- Surélever si possible et surveiller la victime.



Alertez rapidement les secours et restez calme.
 Votre réactivité peut sauver des vies.

