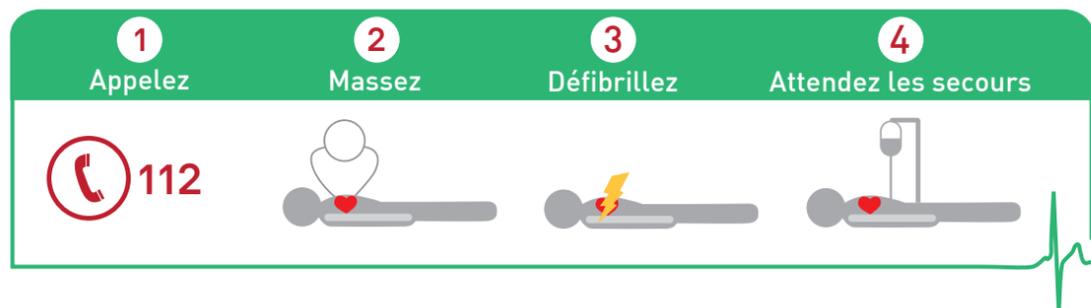


# QUE FAIRE EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE?



## Je le reconnais:

- La victime ne réagit pas à la stimulation verbale et physique, elle est alors inconsciente.
- La victime ne respire pas ou plus normalement comme moi.

Elle est probablement en arrêt cardiaque !

## Je dois agir vite :

- J'alerte ou fait alerter les secours en composant le **112** Fixe ou mobile
- Je réalise le massage cardiaque.  
Pour cela, je me positionne à genoux perpendiculaire à la victime, je viens placer mes mains l'une au-dessus de l'autre au milieu de la poitrine de la victime, les bras bien tendus et je vais **compresser la poitrine vite et fort** (100/min).
- J'utilise ou fait utiliser au plus tôt un **défibrillateur** cardiaque.

## N'OUBLIEZ PAS

Je continue jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés  
En cas d'absence de défibrillateur,  
compresser au milieu de la poitrine sans interruption.

# QUE FAIRE EN CAS D'HÉMORRAGIE GRAVE?



## Je la reconnais:

- Une hémorragie est une **perte de sang prolongée** qui provient d'une blessure et **qui ne s'arrête pas spontanément**.

## Je dois la stopper vite :

- Je réalise une compression manuelle directe (avec un tissu propre si j'en ai un) sur la plaie (sans corps étranger dedans).
- Si la victime saigne encore beaucoup et en continu alors :
  - ✓ Je dois stopper le saignement **EN POSANT UN GARROT**.  
Le garrot doit se poser **au-dessus de l'articulation**.  
**Pour faire un garrot, j'ai besoin :**
    - ◇ d'un morceau de tissu, ceinture, sangle, ...
    - ◇ d'un crayon, tige, barre, morceau de bois solide, ...
  - ✓ Je fais un double noeud et je glisse ma tige entre ces deux noeuds.
  - ✓ **Comme pour fermer un robinet**, je tourne et je sers jusqu'à l'arrêt complet du saignement.
- J'allonge la victime.
- J'alerte ou faire alerter les secours en composant le **112**

Tout le monde peut pratiquer ces gestes simples !  
Formez-vous davantage avec l'UDSP06, la Protection Civile,  
la Croix Rouge, l'Ordre de Malte et bien d'autres.

SERVICE DÉPARTEMENTAL D'INCENDIE  
ET DE SECOURS DES ALPES-MARITIMES



**CONTACTEZ-NOUS :**

04.93.22.76.00  
www.sdis06.fr



**FORMEZ-VOUS :**

<http://www.udsp06.fr/>

**SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX :**

DéfibrillaThor 06

Via les liens suivants :

**Facebook :** @DefibrillaThor06

(Devenez des héros avec les Sapeurs-Pompiers)

**Twitter :** @cecphi (DéfibrillaThor 06)

**Instagram :** @defibrillathor06

**Linkedin :** @defibrillathor06

**TikTok :** @defibrillathor06

**POUR LOCALISER UN DÉFIBRILLATEUR :**

<https://www.stayingalive.org> et <https://sauvlife.fr>



**POURSUIVEZ VOTRE ENGAGEMENT EN DEVENANT  
CITOYEN SAUVETEUR  
EN TÉLÉCHARGEANT L'APPLICATION :**



Le Bon Samaritain



STAYING **ALIVE**

Disponible sur  
**App Store**

DISPONIBLE SUR  
**Google play**



# LE MAILLON FORT C'EST VOUS!

**AIDEZ LES SECOURS À SAUVER DES VIES**



## CHAQUE SECONDE COMPTE

Tout le monde peut pratiquer ces gestes simples !

## TOUS ENSEMBLE PLUS FORT

Savez-vous quoi faire en cas d'arrêt cardiaque?  
Savez-vous quoi faire en cas d'hémorragie grave?