



LISTE DES RUES

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

Bergeronnette (rue des).....	F5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3
Acacias (allée des).....	H2
Acacias (impasse des).....	H2
Anciens combattants (Place des).....	I5
Avenir (chemin de l').....	H-15
Beauté (chemin de la).....	E5-6
Beldou (chemin de).....	H2
Beldou (chemin de).....	C-G5
Bénélux (rue du).....	F1-2
Berges (rue des).....	H-14

NUMEROS D'URGENCE

15 : SAMU	17 : POLICE GENDARMERIE
18 : POMPIERS	112 : NUMÉRO D'URGENCE EN EUROPE
115 : SAMU SOCIAL	

JE TELEPHONE A UN DES NUMÉROS D'URGENCE CI-DESSUS

JE DONNE MON IDENTITÉ - MON NUMÉRO DE TÉLÉPHONE
L'ADRESSE DU LIEU DE L'ACCIDENT - LA NATURE DE L'ACCIDENT
LE NOMBRE DE VICTIMES - LES GESTES EFFECTUÉS
JE DEMANDE S'IL Y A AUTRE CHOSE À FAIRE ?
JE DEMANDE SI JE PEUX RACCROCHER ?

INFOS PRATIQUES LOCALES

MAIRIE DE LESPINASSE

PLACE DE L'OCCITANIE 31150 LESPINASSE

ACCUEIL : 05 61 35 41 66

MAIL : accueil@ville-lespinasse.fr

L'ACCUEIL DE LA MAIRIE EST OUVERT AU PUBLIC :

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Le samedi de 9h à 12h (sauf aux mois de juillet et août et les vacances scolaires). Permanence du Maire, sur rendez-vous.

POLICE MUTUALISÉE LESPINASSE-ST-JORY :

05 61 35 71 40

GENDARMERIE : 05 34 27 37 60

Le Pocket Secours 2018 de la ville de L'Espinasse est une réalisation des Editions BUCEREP qui en ont assuré la conception et la régie publicitaire.

Editions BUCEREP : 54 bis, rue Alsace-Lorraine - BP 41435 - 31014 Toulouse Cedex 6
Tél. 05 61 21 15 72 - Fax 05 61 23 02 41 - E-mail : contact@bucerep.com
Site : www.bucerep.com - Imprimerie spéciale BUCEREP

VILLE DE L'ESPINASSE



PLAN POCKET SECOURS

« les gestes qui sauvent »



Voici le plan pocket secours
« les gestes qui sauvent ».

Ce document, à conserver précieusement à portée de main, a été réalisé en partenariat avec la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme ; il s'inscrit dans le cadre d'une communication citoyenne et préventive.

Pratique à consulter, vous y trouverez des conseils qui vous aideront à faire face à des situations d'urgence, mais également un plan de la commune.

Votre Maire,
Bernard Sancé

L'étouffement chez l'enfant et le nourrisson.



IMPORTANT

Donner 5 claques dans le dos :
- entre les deux omoplates.
- avec le plat de la main.
- de façon vigoureuse et sèche.



En cas d'échec, réaliser 5 compressions avec 2 doigts au milieu de la poitrine.

Alterner les techniques jusqu'à réussite.



Chez l'enfant (de 1 à 8 ans) : basculer l'enfant sur ses genoux puis adapter la technique adulte.



Le saignement abondant.



IMPORTANT

Protéger sa main.
Comprimer la totalité de la plaie.

Allonger la victime.

Si besoin de se libérer, poser un pansement compressif.

Un second par dessus si nécessaire.

Alerter les secours.

Reprendre la compression manuelle si nécessaire.



- 1- Présence d'un corps étranger : ne pas retirer, appeler le 15.
- 2- Saignement de nez bénin : asseoir, comprimer la narine 10 mn, si persiste appeler 15.
- 3- Conserver les vomissements ou crachats de sang et appeler le 15.
- 4- Saignement par un orifice naturel : allonger, alerter.

Les brûlures graves et simples.



IMPORTANT

- Refroidir le plus tôt possible la surface brûlée avec de l'eau froide.
- En laissant couler l'eau du robinet, sans pression, jusqu'à l'obtention d'un avis médical.
- Cloque supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime = brûlure grave.
- Appeler le 15.
- Allonger.



Les vêtements sont enflammés : empêcher la victime de courir, la rouler par terre, étouffer les flammes avec une couverture.



Brûlures par ingestion : ne pas faire vomir, ne pas donner à boire, garder l'emballage du produit.

Le traumatisme des os et articulations.



Ne bougez pas.



Choc à la tête :

Si agitation/prostration, vomissements, maux de tête, engourdissement, troubles de la conscience : Appeler le 15.

IMPORTANT

Douleur au dos et/ou la nuque.

- Ne jamais bouger la victime sauf dégagement d'urgence.

- Demander au blessé de ne faire aucun mouvement.

- Faire alerter les secours.

- Immobiliser la tête dans la position où elle se trouve, en permanence, avec les mains placées de chaque côté. Le sauveteur est à genoux derrière le blessé.



Les risques de noyade en piscine privée.



Remorquer la victime.

Maintenir la tête hors de l'eau.

Saisir les poignets pour la sortir.

Allonger la victime.

Faire le bilan.

Effectuer les gestes de secours.



IMPORTANT

Analyser et faire sortir les nageurs.

Maintenir la tête hors de l'eau.

Saisir les poignets pour la sortir.

Allonger la victime.

Faire le bilan.

Effectuer les gestes de secours.



PRÉVENTION

- Respecter la réglementation.
- Désigner un adulte responsable de la surveillance.
- Équiper les enfants de protections.
- Surveiller les enfants.
- Suivre une formation "Prévention Piscine Privée".



Le malaise.



IMPORTANT

- Observer les signes visibles du malaise, et écouter les plaintes de la victime.
- Mettre au repos dans la position adaptée.

Questionner :
- Durée du malaise ?
- Déjà arrivé avant ?
- Prise de médicaments ?
- Allergies connues ?
- Suivi pour maladie ou hospitalisation récente ?
- Transmettre les informations au 15.
- Surveiller.



Donner du sucre et des médicaments si il y a prescriptions médicales.

L'inconscience : le bilan.



Comment ça va ? Serrez-moi la main.

IMPORTANT

- Stimuler la victime, lui parler.
- Si pas de réponse, basculer prudemment la tête en arrière.
- Vérifier la respiration pendant 10 sec.

La victime respire-t-elle ?

- Oui, elle respire. Mettre en PLS, alerter, surveiller.
- Non, elle ne respire pas. Alerter, commencer la réanimation, demander un défibrillateur (DAE).

respiration?
oui elle respire
non elle ne respire pas

Mise en Position Latérale de sécurité (PLS)

Réanimation Cardio-Pulmonaire



La Position Latérale de Sécurité (P.L.S.)



IMPORTANT

- Écarter le bras côté sauveteur à angle droit.

- Saisir le bras opposé, placer le dos de la main contre l'oreille côté sauveteur.

- Plier la jambe opposée, appuyer sur le genou pour basculer la victime.

- Stabiliser en plaçant la jambe en trépied.

- Ouvrir la bouche.

- Alerter les secours.

- Couvrir la victime.

- Surveiller la respiration.



- Femme enceinte: tourner du côté gauche.

- Lésion : tourner du côté atteint.
- Si convulsions : attendre la fin puis mettre en position latérale de sécurité (PLS).

Le massage cardiaque ou RCP, Réanimation Cardio-Pulmonaire.



IMPORTANT

La victime doit être allongée sur un sol dur.

- Placer les mains au milieu de la poitrine, sur la ligne du sternum sans appuyer sur les côtes.

- Réaliser 30 compressions. Comprimer verticalement en enfonceant la cage thoracique de 4 à 5 cm.

- Réaliser 2 insufflations.

Répéter ces gestes jusqu'à :
- l'arrivée des secours.
- la mise en œuvre d'un défibrillateur automatisé externe.

- la présence de signes de vie de la victime.
- Adopter un rythme régulier pour permettre au cœur de bien se remplir.



Le Défibrillateur Automatisé Externe (D.A.E.)



IMPORTANT

- Mettre l'appareil en fonction et suivre ses indications vocales et visuelles.

- Positionner les électrodes comme indiqué sur le schéma visible sur les électrodes ou leur emballage.

- S'assurer que personne ne touche la victime lors de l'analyse du rythme et de la délivrance du choc.

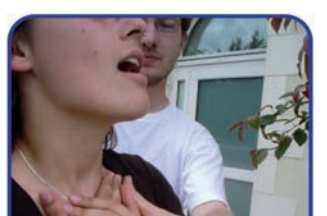
- En l'absence de signes de vie, reprendre la RCP.

- Le DAE doit rester allumé et en place jusqu'à l'arrivée des secours.



ATTENTION: L'UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR EST INTERDIT POUR L'ENFANT DE MOINS DE 1AN.

L'étouffement chez l'adulte.



IMPORTANT

Donner 5 claques dans le dos :
- entre les deux omoplates.
- avec la plat de la main.
- de façon vigoureuse et sèche.

En cas d'échec, réaliser 5 compressions sur l'abdomen. Alterner les techniques jusqu'à réussite. Si la victime s'étouffe partiellement (tousse et parle) : encourager la toux, asseoir incliné et appeler le 15.

