



NUMÉROS D'URGENCE

17 : POLICE GENDARMERIE
112 : NUMÉRO D'URGENCE EN EUROPE

VEZ VOTRE MÉDECIN EN PERSONNE
OU TÉLÉPHONE A UN DES NUMÉROS
D'URGENCE CI-DESSUS

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

INFOS PRATIQUES LOCALES

Mairie de Lespinasse

ACE DE L'OCCITANIE 31150 LESPINASSE

ACCUEIL : 05 61 35 41 66

AIL : accueil@ville-lespinasse.fr

ACCUEIL DE LA MAIRIE EST OUVERT AU PUBLIC :

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

POLICE MUTUALISÉE LESP
5 61 35 71 40

ENDARMERIE : 05 34 23 23 60

Le Pocket Secours 2018 de la ville de Lespinasse
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»

LISTE DES RUES		Centre de loisirs		Zones Industrielles	
Bergeronnette (rue des).....	F5	Église (impasse de l').....	H5	Illades (allée des).....	G5
Bordeneuve (chemin de).....	C-D3	Église (rue de l').....	H-15	Jardins du Canal (rue des).....	F-64
Acacias (allée des).....	H2	Enclos (rue de l').....	H4-5	Lacs (rue des).....	E-H3
Acacias (impasse des).....	H2	Érables (rue des).....	G2	Loubardière (rue de).....	H4
Anciens combattants (Place des).....	I5	Europe (rue de l').....	D1-2	Lilas (place des).....	G5
Canal (rési).....	G4	Gare (rue de la).....	I4	Magnolias (rue des).....	G2
Avenir (chemin de l').....	H-15	Gagnac (route de).....	H5-6	Mairie (rue de la).....	H3
Beauté (chemin de la).....	E5-6	Genêts (rue des).....	I6	Marronniers (rue des).....	H5-6
Begou (chemin de).....	H2	Grandelle (chemin de).....	A3-B4	Monges (chemin des).....	F4-G5
Beldou (chemin de).....	C-G5	Gravière (chemin de).....	G-H3	Moulin (impasse du).....	H4-5
Bénélix (rue du).....	F1-2	Hers (route de l').....	H2	Moulin (rue du).....	H4-5
Berges (rue des).....	H-14	Riquet (allée Pierre Paul).....	H5	Riquet (allée Pierre Paul).....	H5
Écluse (impasse de l').....	H4	Tour (chemin de la).....	G4-5	Tuilerie (rue).....	J3
		Tuilerie (impasse).....	I3	Relais Assistantes Maternelles	I5
		Violettes (Place des).....	H6	Centre de Loisirs	I5
		Vitarelles (chemin des).....	H13	Cimetière	I5
				Complexe sportif	F5-6
				Point accueil jeunes	I4
				Salle de Musculation	I3-4
				Z.I. Euronord	EF2
				Z.I. De la Pointe	D2
				Salle des Fêtes J.M. Ripert	I3-4
				Salle du 3 ^e Age	H3-4
				Tennis Municipaux	I4
				Z.I. Bordeneuve	E3
				Z.I. des Vitarelles	FG
				Lac du Bocage	I4-5 J-4-5
				Z.I. de la Gare de Triage	HJ5

EDITO

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 claqués 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.

APPEL 15

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.

APPEL 15

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.

APPEL 15

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.



IMPORTANT

- Ne bougez pas.
- 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.

APPEL 15

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

→ Les risques de noyade en piscine privée.



IMPORTANT

- Analyser et faire sortir les nageurs.
- 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.

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.

APPEL 15

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

→ L'inconscience : le bilan.



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 enfouissant la cage thoracique de 4 à 5 cm.
- Réaliser 2 insufflations.

massage x30

souffle x2

Contrôler la respiration toutes les 2 minutes

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.
- 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 claqués 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 sur l'abdomen.
- Alterner les techniques jusqu'à réussite.
- Si la victime s'étouffe partiellement (tousse et parle) : encourager la touze, asseoir incliné et appeler le 15.

APPEL 15