

# Premiers secours en 4 étapes pendant la crise du coronavirus

Cette fiche de secours en 4 étapes, applicables à toutes les situations de premiers secours, a été complétée par des mesures et actions liées à la crise du coronavirus. Ces directives ont été établies sur la base des informations du mois de mai 2020.

## Restez calme et agissez en tant que secouriste

Essayez de rester calme et maître de vous. Organisez le mieux possible vos décisions et les actes que vous pouvez administrer en tant que secouriste.

### ! Assurez la sécurité

- **Maintenez vos distances : respectez tout d'abord les règles de distanciation physique.**
- Soyez toujours attentif à votre propre sécurité et à celle de la victime et des personnes présentes. Vous ne pouvez vous approcher de la victime qu'à partir du moment où la situation est sécurisée **et que vous portez un masque et des gants jetables. Demandez également à la victime de porter un masque.**
- Évitez la contamination :
  - lavez-vous les mains avant et après l'administration des premiers secours
  - veillez à ne pas être en contact avec le sang ou d'autres fluides corporels de la victime ; portez un masque et des gants jetables.
- Empêchez la victime de tomber : faites en sorte que la victime soit toujours assise ou couchée (en fonction de la situation) sur les lieux des faits.
- Ne déplacez pas la victime, sauf en cas de danger ; limitez au minimum nécessaire les manipulations éventuelles de la victime.

### Suivez les étapes suivantes après avoir enfilé votre masque et vos gants.

- Si vous disposez des équipements de protection nécessaires, vous pouvez soigner la victime. En cas de lésions moins sérieuses, il est recommandé de donner les instructions à distance et que la victime se soigne elle-même (ex. : nettoyer et désinfecter, appliquer une poche de froid, etc.). Votre propre sécurité est ainsi garantie.
- En cas de réanimation, n'effectuez que les compressions thoraciques, utilisez un DEA (si disponible) mais ne réalisez pas le bouche-à-bouche (même si vous disposez d'un masque ou autre protection). Couvrez la bouche et le nez de la victime avec un linge ou un masque.

### Si vous ne portez ni masque ni gants, votre sécurité n'est pas suffisamment garantie.

- Dispensez les premiers secours à distance en guidant la victime à l'aide d'indications et appelez le 112 si nécessaire.
- Vous ne pouvez pas pratiquer de réanimation sans équipement de protection. Vous ne pouvez donc pas effectuer des compressions thoraciques ni utiliser un DEA en raison du risque élevé de contamination.

### 👁 Évaluez l'état de la victime

- Parlez à la victime et écoutez-la : collectez des informations utiles afin de lui offrir une aide appropriée.
- Vérifiez si le pronostic vital de la victime est engagé. Contrôlez ses fonctions vitales immédiatement : conscience, respiration (contrôlez uniquement les mouvements thoraciques, ne cherchez pas à écouter ou à sentir la respiration) et circulation.
- Déterminez les lésions que présente la victime d'un accident (nature et gravité de la lésion) ; en cas de malaise ou de maladie, renseignez-vous sur les plaintes qu'exprime la victime.
- **Demandez à la personne qui réclame de l'aide s'il/elle présente des symptômes pouvant indiquer une infection Covid-19 (une toux, des problèmes respiratoires, de la fièvre, ...). Si oui, renvoyez-le/la vers son médecin traitant.**



## Alertez

- En cas de situations menaçant le pronostic vital et de blessures graves :  
**si quelqu'un est à proximité :**
  - donnez-lui des informations claires et demandez-lui d'appeler immédiatement le 112
  - demandez-lui d'attendre et d'aiguiller les services de secours afin d'éviter toute perte de temps**si vous êtes seul :**
  - appelez le 112
  - suivez les instructions (applicables aux mesures corona) du 112.
- En cas de blessures légères, vous ne devez pas appeler les secours. Vous pouvez prodiguer les soins vous-même et les consigner au registre de premiers secours.
- En fonction de la nature et de la gravité des lésions, il est possible qu'après avoir prodigué les premiers soins (étape 4) vous deviez envoyer ou accompagner la victime chez un médecin.



## Comment prévenez-vous correctement la Centrale d'urgences 112 ?

Indiquez :

- où les services de secours sont attendus
- ce qui c'est passé et quels sont les dangers
- qui est la victime et l'état dans lequel elle se trouve.



## Dispensez les premiers secours

- Contrôlez régulièrement les fonctions vitales de la victime. Continuez à surveiller les plaintes et les symptômes.
- Donnez la priorité à tous les actes vitaux (n'effectuez que les compressions thoraciques, utilisez un DEA, ne faites pas de bouche à bouche) et soignez ensuite les blessures les plus graves :
  - arrêtez une hémorragie grave
  - refroidissez la (les) brûlure(s)
  - couvrez une plaie importante
  - prodiguez les premiers soins en cas de lésions osseuses, articulaires et musculaires graves.
- Soignez les blessures les moins graves.
- Soyez attentif aux réactions émotionnelles de la victime et des personnes présentes, et réagissez de façon adaptée.
- Veillez au confort de la victime :
  - placez la victime dans une position confortable ; il s'agit généralement de la posture dans laquelle la victime ressent le moins de douleur
  - protégez la victime contre le froid ou la chaleur : utilisez une couverture (isolante), une veste ou un parapluie comme protection solaire.
- Ne donnez pas à boire ou à manger à la victime, sauf si cette personne a des problèmes de diabète (hypoglycémie) ou sur avis du Centre Antipoisons.
- Informez les secours sur ce qu'il s'est passé, sur l'état de la victime avant et après votre intervention et sur les actes que vous avez réalisés.



## Points d'attention particuliers pendant la crise du coronavirus

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon, avant et après chaque intervention.
- Portez des gants jetables lors de chaque intervention. Ces illustrations vous montrent la façon dont vous devez les enlever.



- Dans le cadre d'une bonne hygiène en cas de toux et d'éternuements : prévoyez des mouchoirs en papier pour vous et la personne que vous aidez. Les mouchoirs en papier doivent être jetés dans une poubelle refermable. Si vous avez une poubelle ouverte, munissez-la d'un sac en plastique que vous attacherez après une intervention et que vous retirerez définitivement comme déchet résiduel.
- À la suite de chaque intervention : nettoyez et désinfectez les surfaces de travail et le matériel utilisés avec une solution alcoolique à 70 %.
- Local de premiers secours (s'il y en a un) : aérez-le régulièrement en ouvrant la porte et la ou les fenêtre(s).