

NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



Nos conseils



**ARRET CARDIAQUE
CHEZ L'ADULTE**

UNE VICTIME EN ARRET CARDIAQUE NE RESPIRE PAS

EXAMINER LA VICTIME

Contrôle de la conscience : poser des questions à la victime, lui demander d'effectuer des gestes simples (serrer la main, cligner des yeux), lui secouer délicatement les épaules.



En l'absence de réaction, considérez que la victime est inconsciente.
Vous devez alors contrôler sa respiration.

Contrôle de la respiration : basculer la tête de la victime en arrière, lui élever le menton et tenter de percevoir d'éventuels souffles ou sons en vérifiant en même temps des mouvements du thorax ou de l'abdomen (pendant 10 secondes).



ALERER ET COMMENCER LA REANIMATION CARDIO PULMONAIRE (RCP)



Vous êtes seul :

Appeler immédiatement les secours et **débuter** la RCP.



Vous n'êtes pas seul :

En présence d'un témoin, demander lui d'**appeler** le **15** et de vous **apporter un défibrillateur** s'il y en a un. **Débuter la RCP** sans tarder.



TECHNIQUE DE LA RCP

En l'absence d'un défibrillateur

1/ Placer le talon d'une main au milieu de la poitrine de la victime et l'autre main par-dessus en relevant vos doigts.

2/ Tendre les bras et réaliser **30 compressions thoraciques** (enfoncer la poitrine de 5 à 6 cm).

3/ Après les 30 compressions thoraciques, effectuer **2 insufflations** : maintenir la tête de la victime en arrière, pincer son nez, appliquer votre bouche autour de la sienne et souffler.

4/ **Alterner** 30 compressions puis 2 insufflations.



En présence d'un défibrillateur

Dès son arrivée, **positionner les électrodes** sur le torse nu de la victime, conformément au schéma indiqué.

Suivre les indications fournies par l'appareil et **poursuivre la RCP**.

Dans tous les cas, poursuivre la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.

FORMEZ VOUS AU SECOURISME

Vous pouvez devenir Sauveteur Secouriste du Travail (SST).

Le SIST du Libournais peut vous former au secourisme : www.sistlib.org



APPRENEZ A PORTER SECOURS