

QUELQUES NOTIONS DE SECOURISME

Le 1er décembre 2017 puis le 3 avril 2018, Cédric Rodriguez, pompier professionnel de Béziers et pompier volontaire de Montblanc nous a permis d'acquérir quelques notions de secourisme que nous pourrions appliquer en cas d'accident au cours d'une randonnée.

Merci à lui, et à Béatrice, infirmière des urgences à l'hôpital de Béziers pour nous avoir consacré ces quelques heures.

Merci aussi à monsieur le maire et capitaine des pompiers à Montblanc d'avoir financé cette formation.

Numéro des URGENCES : 112

C'est ce numéro le **112** qu'il convient de faire en cas d'urgence. Quelque soit l'endroit (France ou pays de l'Union Economique), qu'il y ait ou non du réseau, ce numéro (112) aboutit chez les pompiers qui dispatchent vers le service le plus près et le plus compétent.

Seul besoin, que le téléphone soit chargé... !!!

Il sera important de pouvoir donner la position précise avec le quadrillage DFCI.

Cédric nous a donné une carte de l'Hérault avec les coordonnées GD, que nous afficherons sur nos prochaines randonnées.

Position latérale de sécurité :

La position latérale de sécurité (PLS) est à pratiquer en cas de blessé inconscient, qui respire normalement et qui est couché sur le dos. La PLS consiste à mettre le blessé couché sur le côté, en chien de fusil, tête alignée dans l'axe du dos, la bouche ouverte. Cela permet au blessé de respirer sans craindre de remontées gastriques et donc d'étouffement.

Blessé inconscient :

Dans le cas où le blessé est inconscient, il y a lieu de faire le massage cardiaque. Pour ce faire, le blessé est allongé sur le dos, le secouriste placé latéralement, mains l'une sur l'autre, appuyées sur le sternum et bras tendus. Faire 30 compressions à raison de 2 par seconde.

Le massage cardiaque peut se faire pendant 9 minutes.

Le bouche à bouche ne sert à rien.

Ne pas oublier le numéro des urgences, à faire avant même de commencer le massage cardiaque.

Plaies :

On distingue les plaies simples et les plaies graves en fonction des critères suivants :

- sang abondant ou non,
- plaie étendue ou non,
- plaie profonde ou non,
- plaie située près des organes vitaux ou non,
- risques d'infection ou non.

Les « ou non » indiquent une plaie simple qu'il faut désinfecter, le plus souvent de l'eau suffit, puis appliquer un pansement compressif avec une bande élastique qui permet d'arrêter le sang.

La bétadine désinfecte, mais ne permet pas de surveiller l'évolution de la plaie.

Le garrot :

Lorsque la plaie est grave, il faut faire un garrot, **le plus près possible de la plaie**, avec une écharpe, une ceinture, une bande de tissu...puis un objet solide : bout de bois, crayon, fourchette, couteau... que l'on tourne pour serrer la veine et ainsi arrêter l'hémorragie.

Il faut noter l'heure de la pose du garrot, et **surtout ne pas le desserrer**. Cette action ne sera faite que par les urgences, et sur la table d'opération si nécessaire.

Couverture de survie :

Cette couverture permet de conserver le blessé à une température normale. Elle présente 2 faces : or et argent.

La face **ARGENT** est à positionner à l'extérieur pour le protéger de la chaleur extérieure.

La face **OR** est à positionner à l'extérieur pour éviter de prendre froid. Pour conserver la température du blessé, il ne faut pas le mettre directement par terre. Celle-ci absorbe 50 % de la chaleur émise par le blessé, prévoir une couverture, ou un manteau pour l'isoler.

Objet planté dans le corps :

Quelque soit la nature de l'objet : bois, couteau...s'il est profondément enfoncé, il ne faut pas le retirer, cela ne ferait que renforcer l'hémorragie. Il faut laisser les secours s'en occuper.

Pour un objet planté dans l'oeil, ne pas le retirer et faire fermer les 2 yeux au blessé allongé.

Fractures :

Fractures du bras ou de l'avant bras, l'immobilisation se fait en utilisant le tee-shirt, le tricot en venant le caler sur le bras pour lui éviter de bouger. Ne pas mettre d'attelle.

Fracture de la jambe il faut assembler les 2 jambes et les attacher ensemble.

Entorses :

En premier lieu, il faut retirer la chaussure et la chaussette pour bien voir l'entorse. Faire un bandage bien serré.

Brûlure :

Appliquer la règle des quatre 15 :

- mettre de l'eau à 15 °
- pendant 15 minutes
- à 15 centimètres de la brûlure
- appeler le 15

De manière générale, pour un blessé sérieux, il faut éviter de le faire boire et manger. S'il y a besoin d'une opération sous anesthésie, elle pourra être pratiquée plus rapidement.