

Contusion - Hématome léger

Lésion sans déchirure de la peau, provoquée par un choc ou un coup.

Appliquer du froid pour atténuer la douleur et limiter le gonflement : eau froide, sac de glace enveloppé dans un linge... pendant 10 minutes.

Saignement de nez

Saignement spontané ou provoqué par un choc.

1. **Asseoir** la victime, tête penchée en avant
2. Lui demander de **se moucher** vigoureusement
3. Lui demander de **se comprimer les narines** avec deux doigts, pendant 10 min, sans relâcher
4. Demander un avis médical :
 - si le saignement fait suite à une chute ou un coup
 - s'il ne s'arrête pas ou se reproduit
 - si la victime prend des médicaments qui augmentent les saignements

Brûlure simple

Lésion superficielle, d'origine thermique ou chimique.

1. **Arroser immédiatement** la surface brûlée à l'eau courante tempérée, en retirant les vêtements imprégnés de produit chimique, le cas échéant
2. Demander un **avis médical**
3. Mettre la victime au **repos** et **surveiller** son état

La prise en charge des atteintes plus graves et situations d'urgence vitale (hémorragie, étouffement, arrêt cardio-respiratoire...), nécessite l'apprentissage de gestes de 1ers secours.

Le CMSM dispense des initiations à ces gestes et peut vous guider dans le choix de formations et matériel.



Composition minimale recommandée, à moduler selon les risques spécifiques de votre entreprise, avec avis de votre Médecin du Travail.

- + Produit antiseptique en unidoses pour la désinfection des plaies (type chlorhexidine)
- + Pansement compressif ou coussin hémostatique pour stopper les saignements abondants



- + Bandes de gaze extensibles
- + Compresse en conditionnement individuel
- + Pansements auto-adhésifs prédécoupés en conditionnement individuel
- + Pansements gras en conditionnement individuel
- + Sparadrap hypoallergénique
- + Couverture de survie isothermique
- + Sachets en plastique propres
- + Doigtiers
- + Gants à usage unique
- + Épingle de sûreté
- + Pince à échardes
- + Ciseaux à bouts ronds
- + Sucre en morceaux emballé hermétiquement



Une vérification périodique du contenu (quantités disponibles et dates de péremption) s'impose.

Matériel de premiers secours & Conduites à tenir face à certaines situations



Le Code du Travail rend obligatoire la présence d'un matériel de premiers secours sur le lieu de travail, adapté à la nature des risques, facilement accessible et signalisé par panneaux.
(Articles R.4224-14 et R.4224-23)

Numéros d'urgence



**18 - POMPIERS :
prompt secours**

**112 - numéro d'appel
d'urgence européen**



**15 - SAMU :
problème urgent de santé
ou besoin d'un avis médical**



**Centre antipoison de Paris :
01 40 05 48 48**

Message d'alerte

Préciser :

- + Votre numéro d'appel 📞
- + Votre identité
- + La localisation précise de l'évènement (nom de l'entreprise, adresse, étage, modalités d'accès...)
- + La nature du problème (malaise, accident, coupure, chute,...)
- + Les éventuels risques persistants (électricité, gaz,...)
- + Le nombre de victimes
- + L'état apparent de chaque victime :
 - est-ce qu'elle saigne abondamment ?
 - est-ce qu'elle répond ?
 - est-ce qu'elle respire ?
 - ...
- + Les mesures et gestes effectués

Raccrocher uniquement sur instruction
de l'opérateur d'appel d'urgence.

Appliquer les consignes données.

Faciliter l'accès des secours (dégager les allées et issues, envoyer une personne au devant des secours...).

Conduites à tenir

Avant toute action de secours, il convient d'analyser
ce qu'il s'est passé en interrogeant la victime et les témoins, et en observant les éléments matériels.

Protéger en supprimant ou en écartant les dangers
repérés, si cette action peut se faire sans aggraver l'état de la victime et sans risque pour soi ni pour les tiers.

*Des maladies peuvent être transmises par le sang,
se protéger si possible par le port de gants propres.*



Plaie simple

Coupure superficielle ou éraflure saignant peu, et non située à proximité d'un orifice naturel ou de l'œil.

- 1. Se laver les mains** à l'eau et au savon, mettre des gants propres
- 2. Nettoyer** la plaie en la rinçant abondamment à l'eau courante avec du savon, si besoin à l'aide d'une compresse, puis rincer à l'eau claire et sécher
- 3. Désinfecter** avec un antiseptique
- 4. Protéger** en appliquant un pansement adhésif sur peau bien sèche
- 5. Se laver de nouveau les mains** à l'eau et au savon
- 6. Conseiller** à la victime de vérifier sa vaccination contre le **tétanos** et de **surveiller sa plaie**

En l'absence de vaccination antitétanique valide ou en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse, conseiller à la victime de consulter un médecin.

Conduites à tenir

Malaise

La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux (pâleur, sueurs...).

- 1. Mettre la victime au repos** (allongée à plat dos ou demi-assise en cas de gêne respiratoire)
- 2. Écouter les plaintes** de la victime **et observer les signes** de malaise. Il peut s'agir de :

- une douleur dans la poitrine,
- une douleur abdominale intense,
- une difficulté à respirer ou à parler,
- une sensation de froid ou une pâleur intense,
- une perte uni ou bilatérale de la vision,
- un mal de tête sévère, soudain et inhabituel,
- des sueurs abondantes,
- une faiblesse ou une paralysie d'un membre,
- une déformation de la face,
- une difficulté de langage ou de compréhension,
- une perte d'équilibre, une instabilité de la marche ou des chutes inexplicables.

- 3. Questionner** la victime :

- quel âge a-t-elle ?
- depuis combien de temps a-t-elle ce malaise ?
- est-ce la 1ère fois qu'elle présente ce malaise ?
- où et comment a-t-elle mal ?
- quels traitements médicamenteux suit-elle ?
- a-t-elle été récemment malade et/ou hospitalisée ?

- 4. Prendre immédiatement un avis médical** en transmettant fidèlement toutes les informations recueillies à l'opérateur d'appel d'urgence

- 5. Appliquer les consignes** données par les secours

- 6. Surveiller** la victime et la rassurer

Sur consigne du médecin, ou si la victime le demande, il est possible de l'aider à prendre du sucre en morceaux ou son traitement médicamenteux.