



## DÉCOUVREZ AUSSI NOS AUTRES THÉMATIQUES :

- ▶ **ALCOOL, DROGUES & MÉDICAMENTS AU VOLANT**
- ▶ **URGENCES & CONSTAT AMIABLE**
- ▶ **ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ DU VÉHICULE**
- ▶ **SIGNALISATION ROUTIÈRE & CARREFOUR À SENS GIRATOIRE**
- ▶ **VITESSE, DISTANCES & TUNNELS**
- ▶ **FATIGUE & TÉLÉPHONE AU VOLANT**
- ▶ **ENTRETIEN & ÉCO-CONDUITE**
- ▶ **NOUVELLES RÈGLES DU PERMIS, AMENDES & PERTE DE POINTS**
- ▶ **MOTOS & CYCLOS**
- ▶ **PIÉTONS & ENGINS DE DÉPLACEMENT PERSONNELS**
- ▶ **VÉLOS & ENGINS DE DÉPLACEMENT PERSONNELS MOTORISÉS**

## POUR EN SAVOIR PLUS

- ▶ Appelez le **0 970 809 809** (numéro non surtaxé)
- ▶ Connectez-vous sur **gmf.fr**
- ▶ Prenez rendez-vous avec **un conseiller GMF**



Ce document vous est offert par GMF,  
1<sup>er</sup> assureur des Agents du Service Public et acteur engagé de la Prévention.

**GMF ASSURANCES** - Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 398 972 901 - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 LEVALLOIS-PERRET.  
Document imprimé par nos soins.

Ref. : 1875\_4 - Juin 2022. Photos : iStockphoto, Gettyimages. Ne pas jeter sur la voie publique. Portobello.fr



## RISQUES DU QUOTIDIEN & PREMIERS SECOURS LES GESTES SIMPLES À CONNAÎTRE



L'accident est bien souvent la conséquence d'un comportement inadapté ou d'une prise de risque inutile sur la route comme à la maison.



La peur du gendarme ne fait pas tout, voilà pourquoi nous croyons utile, pour éviter ces accidents tragiques, de changer les mentalités. C'est dans cet esprit que ce guide a été pensé.



Vous y trouverez des rappels de bon sens que l'on a parfois oubliés, mais aussi des informations utiles et autres conseils essentiels.

Faites de ce guide votre compagnon de bord. La route est un domaine partagé, à nous d'en faire un espace sécurisé : c'est notre priorité !

**Bonne lecture et surtout, bonne route !**

# PROTÉGER

## PROTÉGER/SÉCURISER

### CONDUITE À TENIR

- ▶ Effectuer une approche prudente de la zone de l'accident.
- ▶ En restant à distance de la victime, regarder autour d'elle :
  - Évaluer la présence de dangers
  - Repérer d'autres personnes qui pourraient être exposées aux dangers identifiés.

### PROTÉGER ET SE PROTÉGER

- ▶ S'il est possible d'agir sans risque pour sa propre sécurité, supprimer immédiatement et de façon permanente les dangers environnants (couper le courant, fermer le gaz, baliser une zone d'accident)...
- ▶ Si nécessaire, compléter cette première mesure en délimitant clairement et largement la zone de danger, de façon visible, afin d'éviter toute intrusion dans la zone. Cette délimitation se fait en utilisant tous les moyens matériels à disposition ainsi que le concours des personnes aux alentours...

## GESTES DE SECOURS INÉVITABLES

**Le principe**, en matière de secourisme, est de ne pas déplacer inutilement un blessé. Il doit être laissé dans la position dans laquelle il est trouvé.

Il existe cependant des exceptions qui imposent un **dégagement d'urgence** :

- ▶ Pour soustraire la victime et éventuellement le sauveteur à un danger (incendie, fuite de gaz avec risque d'explosion, menace d'effondrement ou de noyade...).
- ▶ Pour réaliser des gestes d'urgence dans les cas où :
  - Le blessé saigne abondamment et sa position ne permet pas d'effectuer une compression efficace.
  - Le blessé est inconscient et ne respire plus.

Dans ces cas, il est indispensable de dégager la victime, notamment en la tirant par les poignets ou par les chevilles.

# ALERTER

## ALERTER

### QUAND ALERTER ?

- ▶ Dans toutes situations présentant des risques ou lorsqu'une vie est en danger.
- ▶ Le plus tôt possible après avoir analysé la situation.

### PRÉPARER SON APPEL

- ▶ Avant de téléphoner aux services de secours, il est d'abord nécessaire d'observer la situation. La précision des informations peut sauver une vie.
- ▶ Les services de secours doivent avoir une image exacte de la situation grâce aux éléments communiqués.



## QUI ALERTER ?

- ▶ Composer :
  - Le **112** (numéro d'urgence européen),
  - Le **15** (Samu),
  - Le **18** (pompiers),
  - Le **17** (police/gendarmerie),
  - Le **114** (numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes, numéro accessible par fax et SMS),
  - Le **115** (Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale).

- ▶ Communiquer le numéro de téléphone avec lequel l'appel est passé.

- ▶ Décrire la nature du problème : malaise, feu, accident...

- ▶ Énumérer les risques éventuels : explosion, effondrement, produits chimiques...

- ▶ Donner la localisation précise : ville, rue, n°, bâtiment, étage...

- ▶ Indiquer les premières mesures prises et les gestes effectués.

- ▶ De façon générale, répondre aux questions des services de secours.

En attendant l'arrivée des secours, parler au blessé : cela le rassurera et le tiendra éveillé.

Couvrez-le : un blessé en état de choc a toujours froid.

# RÉAGIR/SECOURIR...

## SECOURIR

### QU'EST-CE QU'UNE PLAIE ?

Cela peut être une éraflure, une coupure superficielle...

- ▶ Se laver les mains et nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon.

- ▶ Se procurer un antiseptique en demandant conseil à un médecin ou au pharmacien.

- ▶ Mettre un pansement adhésif pour protéger.

### Demander un avis médical si :

- ▶ La plaie est à proximité d'un œil, orifice naturel (bouche, oreilles, nez, sexe, anus).

- ▶ Dans les jours qui suivent, la plaie gonfle, devient chaude, rouge, douloureuse.

- ▶ La victime n'est pas protégée contre le tétanos ou si sa vaccination date de plus de 10 ans.

### EN CAS DE MORSURE PAR UN ANIMAL OU PIQÛRE D'INSECTE

- ▶ Se laver les mains et nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon puis mettre un pansement adhésif.

- ▶ Prendre un avis médical en cas de morsure grave.

- ▶ Faire examiner l'animal par un vétérinaire afin de détecter une éventuelle présence de la rage.

- ▶ En ce qui concerne les guêpes et les abeilles, appeler les secours si la victime est allergique, si elle a été piquée plusieurs fois ou piquée dans la bouche et si elle ne se sent pas bien.

### EN CAS DE BRÛLURE

- ▶ Refroidir abondamment le plus tôt possible par ruissellement (eau à température ambiante).

- ▶ Ne pas percer la cloque.

- ▶ Ne pas appliquer de pommade, ni d'antiseptique, ni de corps gras, ni aucun autre produit dit « naturel ».

- ▶ Mettre un pansement stérile.

### Demander un avis médical si :

- ▶ La brûlure est profonde, d'aspect noirâtre ou présente une cloque importante.

- ▶ Appeler les secours si la brûlure est grave.

- ▶ La brûlure est localisée près du visage, des articulations, sur les mains ou près d'un orifice naturel.

- ▶ Ne pas retirer les vêtements qui pourraient arracher la peau puis couvrir si besoin pour éviter une hypothermie.

- ▶ Si la victime est consciente :

- L'allonger, sauf si elle adopte une autre position.
- La rassurer et la questionner :
  - Depuis combien de temps dure ce malaise ?
  - A-t-elle déjà eu ce type de malaise ?
  - Quels médicaments prend-elle ?
  - A-t-elle été gravement malade ou hospitalisée récemment ?

- ▶ Si la victime est inconsciente, mais respire normalement :

- La mettre sur le côté (en Position Latérale de Sécurité seulement si le sauveteur a des notions de secourisme).
- Contacter immédiatement les secours.

- ▶ Si la victime est inconsciente et ne respire plus :

- Aller chercher ou faire chercher un défibrillateur si le lieu en est équipé.

- ▶ Le défibrillateur est localisable grâce à ce pictogramme DAE signifiant Défibrillateur Automatisé Externe.



- ▶ Un défibrillateur permet d'analyser le rythme cardiaque obtenu par la pose d'électrodes placées sur la peau de la victime. Il identifie ainsi les rythmes cardiaques qui nécessitent un choc électrique et permettra de délivrer ce ou ces chocs, si nécessaires.

- ▶ L'appareil, ainsi que sa notice, guident le sauveteur dans ses actions à mettre en œuvre.

- ▶ **À RETENIR** : La non-assistance à personne en danger (ne pas agir ou ne pas avertir les secours) est punie de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 € d'amende.

