

ILS SE MOBILISENT CHAQUE JOUR POUR PROTÉGER ET SECOURIR LES AUTRES

Retrouvez le village « santé secours & vous » sur le Parvis de l'Hôtel de Ville les 30 et 31 mars 2019

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS



**POUR POURSUIVRE VOTRE
APPRENTISSAGE AUX GESTES
DE PREMIERS SECOURS,
ALLEZ PLUS LOIN ET DÉCOUVREZ
LES FORMATIONS QUALIFIANTES
PROPOSÉES PAR
LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE
ET LA PROTECTION CIVILE.**

Ouverte et accessible à tous à partir de 10 ans, cette formation est interactive car basée sur la pratique des techniques des gestes qui sauvent et la mise en situation des participants.

Cette formation délivre l'attestation de Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC 1). Elle coûte environ 60 euros, et dure entre 7 et 8 heures.

Elle peut être adaptée selon vos disponibilités : en journée, demi-journées, en soirée ou le week-end.

Seul-e, en famille ou entre amis, n'attendez plus pour vous former !



Plus d'informations sur :
www.croix-rouge.fr/Je-me-forme
www.protectioncivile.org

**DONNER SON SANG, C'EST
ENCORE UNE AUTRE FAÇON DE
SECOURIR LES AUTRES**

Chaque année, ce geste généreux, solidaire et gratuit, permet de sauver des vies et de soigner 1 million de malades.

Pour trouver une collecte mobile ou un site de l'Établissement français du sang (EFS) près de chez vous ou de votre lieu travail, rendez-vous sur :



www.donusang.net

**COMMENT SE RENDRE UTILE,
QUELLE QUE SOIT
L'ORIGINE DE L'ALERTE ?**

Cette initiation citoyenne des gestes qui sauvent* vous a appris des gestes simples qui peuvent sauver une vie. Elle vous permettra d'adapter la conduite à tenir face à une victime dans l'attente de l'arrivée des secours.

*Cette initiation est non diplômante



Retrouvez toutes les informations sur paris.fr/parisquisauve

**NUMÉROS D'URGENCES
GRATUITS**

18

Sapeurs-pompiers

15

SAMU

112

Appel d'urgence européen



Paris
QUI
sauve

DEVENEZ ACTEUR
DU SECOURS EN VOUS
FORMANT AUX GESTES
QUI SAUVENT

LE **30** MARS 2019

Dans toutes les mairies,
gratuit et ouvert à tous
dès 10 ans

Information et inscription sur
paris.fr/parisquisauve

1

Protégez-vous et alertez les secours en appelant le 18, le 15 ou le 112 en cas de danger pour votre sécurité et celle des autres



+

À RETENIR

Pour se protéger et se cacher, il faut :

- S'enfermer et barricader la pièce
- Éteindre et couper le son des appareils (lampes, TV, téléphone mobile...)
- S'éloigner des ouvertures et s'allonger sur le sol
- S'abriter derrière un obstacle solide (mur, pilier...)

L'appelant doit pouvoir donner les informations suivantes :

- Le numéro du téléphone utilisé
- La nature du problème (maladie, accident, attentat, fusillade...)
- La localisation la plus précise possible

2

Arrêter une hémorragie



+

À RETENIR

La compression locale doit :

- Recouvrir la totalité de la plaie
- Être suffisante pour arrêter le saignement
- Être permanente

Si la compression locale est inefficace ou impossible, poser un garrot qui doit :

- Être situé en amont de la plaie qui saigne
- Être serré pour arrêter le saignement
- Rester visible et serré jusqu'à l'arrivée des secours

3

Effectuer un massage cardiaque



+

À RETENIR

Les compressions thoraciques doivent :

- Comprimer le sternum de 5 cm
- Avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 compressions par minute
- Relâcher complètement le thorax entre les compressions

4

Utiliser un défibrillateur



+

À RETENIR

- La défibrillation avec un DAE (défibrillateur automatisé externe) doit être la plus précoce possible
- Les compressions thoraciques doivent être le moins interrompues possibles
- L'opérateur doit respecter les recommandations de l'appareil