









BASIC LIFE SUPPORT

ÉTAPE-PAR-ÉTAPE



GUIDELINES
2021

SÉQUENCE / ACTION		DESCRIPTION TECHNIQUE
SÉCURITÉ		<p>Veillez à la sécurité pour vous-même, la victime et les témoins</p>
RÉPONSE Chercher une réaction		<ul style="list-style-type: none"> • Secouez gentiment les épaules de la victime et demandez à voix haute : "Comment ça va?"
VOIES RESPIRATOIRES Ouvrir les voies respiratoires		<ul style="list-style-type: none"> • Pas de réaction? Étendez la victime sur le dos • Placez votre main sur le front de la victime et le bout des doigts de l'autre main sous la pointe du menton. Basculez doucement la tête en arrière et soulevez le menton pour ouvrir les voies respiratoires.
RESPIRATION Voir, Entendre, Sentir la respiration		<ul style="list-style-type: none"> • Voir, Entendre et Sentir: vérifiez la respiration pendant pas plus de 10 secondes • Une victime qui respire à peine ou gaspe irrégulièrement, lentement et fort est une victime qui ne respire pas normalement
RESPIRATION ABSENTE OU ANORMALE Alarmer les services de secours		<ul style="list-style-type: none"> • S'il n'y a pas de respiration ou qu'elle est anormale, demandez à un témoin d'alerter les services d'urgence ou faites-le vous-même • Restez auprès de la victime si possible • Activez le haut-parleur ou l'option mains libres de votre téléphone et démarrez la RCP tout en parlant à l'opérateur
DEMANDER UN DEA Envoyer quelqu'un chercher un DEA		<ul style="list-style-type: none"> • Envoyez quelqu'un pour trouver et apporter un DEA si disponible • Si vous êtes seul, NE quittez PAS la victime, mais commencez la RCP
CIRCULATION Démarrer les compressions thoraciques	 	<ul style="list-style-type: none"> • Agenouillez-vous à côté de la victime • Placez le talon d'une main au centre du thorax de la victime, à savoir sur la moitié inférieure du sternum • Placez le talon de l'autre main sur la première main et entrelacez les doigts • Tendez les bras • Positionnez-vous perpendiculairement au-dessus du thorax de la victime et enfoncez le sternum d'au moins 5 cm (pas plus de 6 cm) • Après chaque compression thoracique, relâchez toute pression sur le thorax sans perdre le contact entre vos mains et le thorax • Répétez à la fréquence de 100-120/min