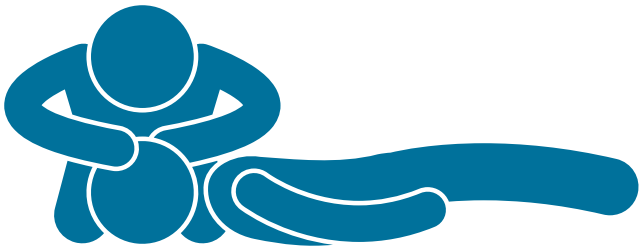
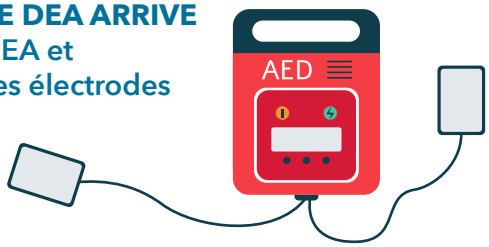
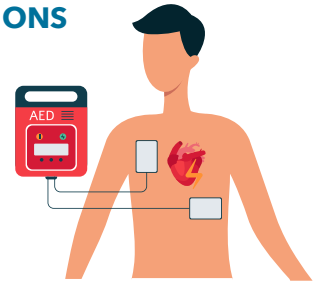
BASIC LIFE SUPPORT
PAS-À-PAS

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL
GUIDELINES 2021

SÉQUENCE/ACTION	DESCRIPTIF TECHNIQUE
SÉCURITÉ 	• Assurez-vous qu'il n'y a aucun danger pour vous-même, la victime ou pour toutes les personnes présentes
CONSCIENCE Vérifier si la victime réagit 	• Secouez prudemment la victime par les épaules et demandez à voix haute : *« Est-ce que ça va ? »*
VOIES RESPIRATOIRES Ouvrez les voies respiratoires 	• Si la victime ne réagit pas, placez-la sur le dos • Placez une main sur le front et l'extrémité de vos doigts de l'autre main sous la pointe osseuse du menton de la victime. Basculez la tête en arrière et soulevez le menton pour ouvrir les voies respiratoires.
RESPIRATION Voir, entendre et sentir s'il y a une respiration 	• Voir, entendre et sentir s'il y a une respiration pendant **maximum** 10 secondes • Une victime qui respire à peine, ou qui présente des gasps peu fréquents, lents et bruyants, ne respire pas **normalement**
RESPIRATION ABSENTE OU ANORMALE Alerter les services d'urgence 	• Si la respiration est absente ou anormale, demandez à un témoin d'appeler le service d'urgence ou appelez-le vous-même • Restez auprès de la victime si possible • Activez la fonction haut-parleur ou l'option mains libres sur le téléphone afin de pouvoir démarrer la réanimation tout en parlant à l'opérateur
FAIRE CHERCHER UN DEA Envoyer quelqu'un pour aller chercher un DEA 	• Envoyez quelqu'un pour trouver et rapporter un DEA si disponible • Si vous êtes seul, **NE quittez PAS** la victime, mais commencez la réanimation
CIRCULATION Commencer les compressions thoraciques  	• Agenouillez-vous à côté de la victime • Placez le talon d'une main sur la moitié inférieure du sternum de la victime - c'est à dire au centre de son thorax • Placez le talon de l'autre main sur la première main et entrelacez vos doigts • Gardez vos bras tendus • Positionnez-vous à la verticale du thorax de la victime et enfoncez le sternum d'au moins 5 cm (mais pas plus de 6 cm) • Après chaque compression, relâchez toute la pression sur le thorax sans perdre le contact entre vos mains et le sternum • Répétez à une fréquence de 100 à 120/minute.

BASIC LIFE SUPPORT PAS-À-PAS

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL
GUIDELINES 2021

SÉQUENCE/ACTION	DESCRIPTIF TECHNIQUE
COMBINER LES INSUFFLATIONS AVEC LES COMPRESSIONS THORACIQUES 	• **Si vous êtes formé(e),** ouvrez après les 30 compressions à nouveau les voies respiratoires en basculant la tête en arrière et en soulevant le menton • Pincez la partie molle du nez, en utilisant l'index et le pouce de votre main posée sur le front • Permettez à la bouche de la victime de s'ouvrir, mais maintenez le soulèvement du menton • Prenez une inspiration normale et placez vos lèvres autour de la bouche de la victime, en veillant à assurer une excellente étanchéité • Insufflez de l'air dans la bouche pendant environ 1 seconde, tout en vérifiant que le thorax se soulève comme lors d'une respiration normale. Ceci est une insufflation efficace • Maintenez la bascule de la tête et le soulèvement du menton, éloignez votre bouche de la victime et vérifiez si le thorax redescend lorsque l'air sort • Prenez une autre inspiration normale et insufflez à nouveau dans la bouche de la victime pour réaliser au total deux insufflations • N'interrompez pas les compressions thoraciques pendant plus de 10 secondes pour délivrer les deux insufflations même si une ou les deux ne sont pas efficaces • Remettez ensuite vos mains sans tarder dans la position correcte sur le sternum et réalisez 30 autres compressions thoraciques • Continuez avec les compressions thoraciques et les insufflations dans un rapport de 30:2
RÉANIMATION À COMPRESSIONS SEULES 	• **Si vous n'êtes pas formé(e) ou qu'il n'est pas possible d'effectuer des insufflations,** effectuez une réanimation avec uniquement des compressions thoraciques (compressions continues à une fréquence de 100 à 120 par minute)
DÈS QUE LE DEA ARRIVE Activer le DEA et appliquer les électrodes 	• Dès que le DEA arrive, demandez à l'aidant de l'activer (sinon faites-le vous-même) et appliquez les électrodes sur la poitrine nue de la victime • Si plus d'un secouriste est présent, la réanimation doit être poursuivie pendant que les électrodes sont appliquées sur le thorax
SUIVRE LES INSTRUCTIONS VERBALES/VISUELLES 	• Suivez les instructions verbales et visuelles données par le DEA • **Lorsqu'un choc est conseillé**, assurez-vous que ni vous ni personne ne touchez la victime • Appuyez sur le bouton de choc quand indiqué • Puis, reprenez **immédiatement** la réanimation et continuez comme indiqué par le DEA

BASIC LIFE SUPPORT
PAS-À-PAS

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL
GUIDELINES 2021

SÉQUENCE/ACTION	DESCRIPTIF TECHNIQUE
SI AUCUN CHOC N'EST CONSEILLÉ Continuer la réanimation 	• **Si aucun choc n'est conseillé,** reprenez immédiatement la réanimation et continuez comme indiqué par le DEA

SI AUCUN DEA N'EST DISPONIBLE
Continuer la réanimation 
	• Si aucun DEA n'est disponible **OU** en attendant l'arrivée d'un DEA, continuez la réanimation
	• N'interrompez pas la réanimation jusqu'à ce que :
	  • Un professionnel de la santé vous dise d'arrêter
	OU
	  • La victime se réveille, bouge, ouvre les yeux et respire normalement
	OU
	  • Vous êtes épuisé(e)
	• Il est rare que la réanimation seule relance le cœur. À moins que vous ne soyez certain(e) que la victime ait récupéré, continuez la réanimation
	• Signes que la victime a récupéré:
	- Elle se réveille
	- Elle bouge
	- Elle ouvre les yeux
	- Elle respire normalement

SI PAS DE RÉACTION MAIS RESPIRATION NORMALE Placer la victime en position latérale de sécurité (PLS) 	• Si vous êtes certain(e) que la victime respire normalement mais ne réagit toujours pas, placez-la en position latérale de sécurité (voir la section premiers soins) • Soyez prêt à recommencer immédiatement la réanimation si la victime ne répond pas et que la respiration est absente ou anormale