



## Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Sous-marines



### Mémento de Premiers Secours

#### Etapes Chronologiques d'une réanimation

<b>A</b>	<b>Airway</b>	<b>Libération des voies aériennes</b>
<b>B</b>	<b>Breathing</b>	<b>Bouche à bouche</b>
<b>C</b>	<b>Circulation</b>	<b>Compressions thoraciques</b>
<b>D</b>	<b>Défibrillation</b>	<b>(DSA)</b>
<b>E</b>	<b>Evacuation</b>	

### Numéros Utiles

**Service de secours d'urgence 112**

**DAN 0800 123 82** depuis la Belgique

**+32 2262 2282** (NOH) depuis l'étranger

**+39 06 4211 8685** (DAN Europe) depuis l'étranger

**ARENA assistance et rapatriement en Belgique et à l'étranger**

**+ 32 2 253 69 15**

### Signes de Pathologie de la Décompression

#### Signes d'alerte courants

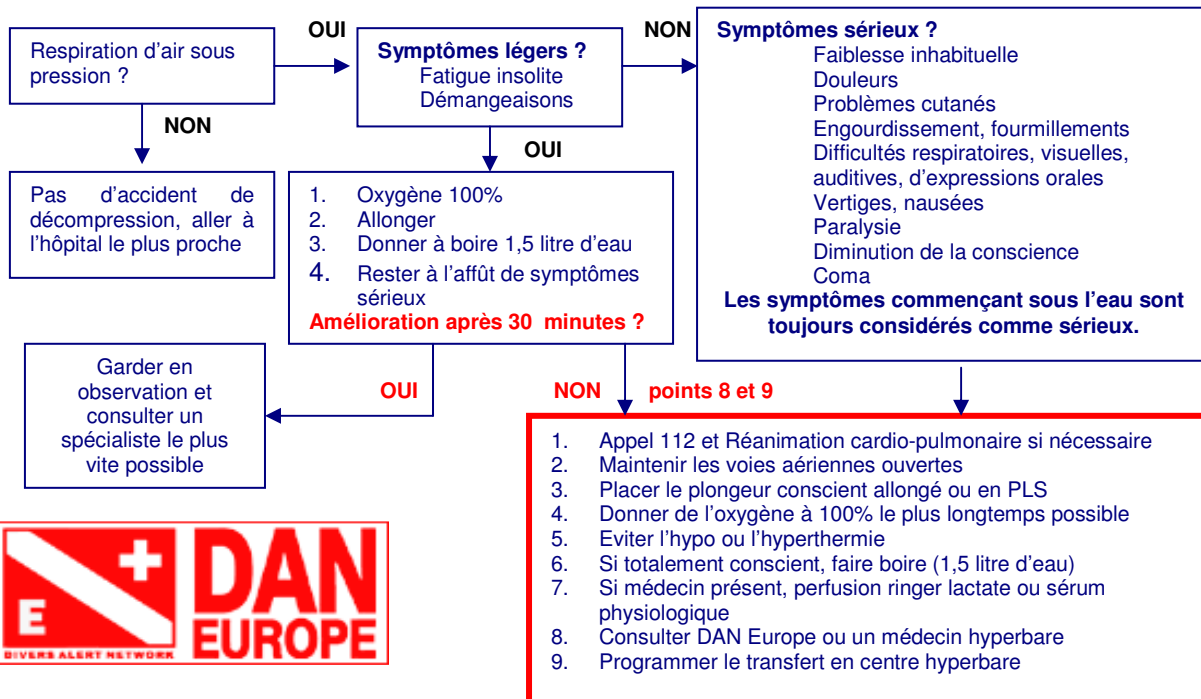
Engourdissement  
Douleur  
Maux de tête  
Etourdissement  
Fatigue inhabituelle  
Nausées  
Difficulté à la marche

#### Autres signes d'alerte

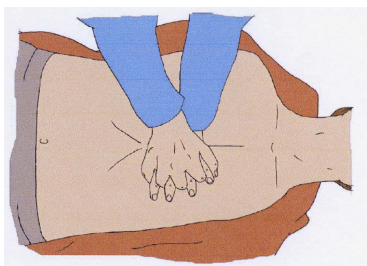
Eruption cutanée/démangeaisons  
Troubles des sensations cutanées  
Paralysie/perte de force  
Troubles de la conscience/agitation  
Modification du comportement  
Perte de connaissance  
Troubles du langage  
Sensation de mal être  
Arrêt cardio-respiratoire

Troubles vésicaux  
Troubles intestinaux  
Troubles auditifs  
Troubles visuels  
Toux sanglante  
Spumes  
Difficulté respiratoire

**EN CAS DE DOUTE : PAS DE DOUTE !**  
**OXYGENE**  
**CONTACTER LES SERVICES SPECIALISES !**



# 30



## Ne respire pas normalement tél. 112 puis :

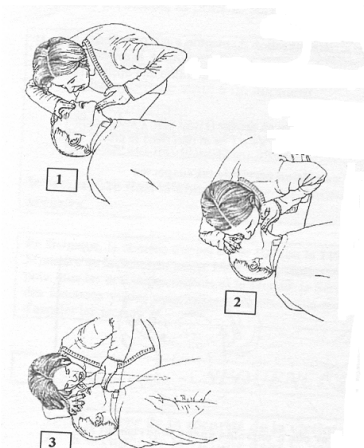
Noyés et enfants commencer par 5 insufflations,  
sinon commencer par

**Déprimer le sternum de 4 à 5 cm**  
30 x à un rythme de 100 compressions par minute

**Continuer la réanimation jusqu'à :**  
**l'arrivée des secours spécialisés**  
**reprise des signes vitaux**  
**épuisement....**

# 2

- Maintenir la perméabilité des voies aériennes
- Pincer la partie souple du nez
- Dans le mesure du possible éviter le bouche à bouche, utiliser une protection
- Donner 2 insufflations (le thorax doit se soulever)



## noyés et enfants commencer par

# 5 insufflations