

## Demandez rapidement de l'aide

### Numéros d'appel d'urgence des secours

En Suisse, tous les numéros d'appel d'urgence peuvent être composés même avec un téléphone portable verrouillé.

- 112** Numéro d'appel d'urgence européen (Suisse incluse)
- 117** Police
- 118** Pompiers / sauvetage
- 144** Ambulance / médecin
- 1414** Sauvetage aérien / Rega

### Qu'est-ce que je signale au téléphone?

Où se trouve le lieu de l'accident?

Qui appelle (nom)?

Que s'est-il passé, quand?

Combien de personnes sont concernées?

Quelle est la situation sur place?

Existe-t-il d'autres dangers?

Terminez l'appel seulement lorsque l'organisation d'urgence confirme vous avoir compris.

## Ambulance / médecin

Tél. 144



## Sauvetage aérien / Rega Tél. 1414

Indiquer au sauvetage aérien la présence d'éventuels obstacles pour l'atterrissage (remontées mécaniques, lignes électriques ou téléphoniques, etc.).



## Pompiers / sauvetage

Tél. 118



Carte d'appel d'urgence Suva [www.suva.ch/88217-1.f](http://www.suva.ch/88217-1.f)

**suva**

# Que faire en cas d'urgence?

Garder son calme.

Procéder selon la règle **ORA**:

## 1. Observer

- Que s'est-il passé?
- Qui est impliqué?
- Qui est concerné?
- Y a-t-il des blessés?

## 2. Réfléchir

- Existe-t-il un danger pour les personnes accidentées?
- Comment puis-je les mettre en sécurité, par quels moyens?

## 3. Agir

- Se protéger (gilet de sécurité).
- Sécuriser le lieu de l'accident et les accidentés.
- Appeler les services d'urgence.
- Prodiguer les premiers secours jusqu'à l'arrivée des sauveteurs.

## Informations personnelles

Prénom, nom, date de naissance:

.....

Allergies, maladies, médicaments?

.....

.....

N° de tél. portable personnel / n° de tél. proches:

.....

.....

Employeur/entreprise, n° de téléphone:

.....

.....

Lieu d'intervention/de travail/coordonnées:

.....

.....

Accès pour les secours:

.....

## Premiers secours, pas à pas

### A. La personne respire et réagit

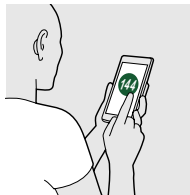


- Demandes, besoins?
- Informations médicales?
- Hémorragies?
- Douleurs?
- Év. appeler le 144.

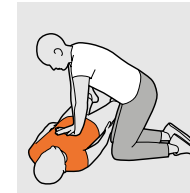
### B. La personne respire mais ne réagit pas (inconsciente)



- Mettre la personne en pos. latérale de sécurité.
- Dégager les voies respiratoires.
- Appeler le 144.
- Contrôler en permanence la respiration jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
- Si la respiration s'arrête, réanimation → C.



### C. La personne ne respire pas ou de façon anormale

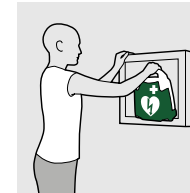


- Appel d'urgence 144
- Réanimation

**1. Massage cardiaque**  
Mettre la personne sur le dos et comprimer rapidement le sternum 30 fois de suite en l'enfonçant de 5–6 cm.



**2. Ventilation**  
Dégager les voies respiratoires de la personne et insuffler 2 fois dans son nez.



**3. Répéter**  
les points 1 et 2 jusqu'à l'arrivée des secours.

**4. Défibrillateur**  
En présence d'un défibrillateur (AED), allumer l'appareil et suivre les instructions.