



Secourir

une personne victime d'un arrêt cardio-respiratoire, un geste citoyen

Dans le canton de Vaud, chaque jour, 2 personnes sont victimes d'un arrêt cardio-respiratoire (ACR), nécessitant une réanimation immédiate par des secouristes professionnels ou non. La rapidité de la prise en charge est primordiale, chaque minute qui s'écoule après le début d'un ACR, sans gestes qui sauvent, diminue de 10% environ les chances de survie de la victime. Actuellement, seule 1 personne sur 20 survit. En moyenne, il faut aujourd'hui dix minutes jusqu'à ce qu'une ambulance arrive sur place, après un appel à la centrale d'alarme (144). Une intervention plus rapide, avec un témoin effectuant une réanimation dans les premières minutes, pourrait permettre d'augmenter les chances de survie de manière significative.

Fort de ce constat, la municipalité de Denges entreprend depuis plusieurs mois d'équiper son territoire de défibrillateurs. Elle a installé deux défibrillateurs en extérieur et en libre accès. Tout un chacun peut utiliser ces appareils. Sauver une personne victime d'un tel malaise constitue un geste citoyen à la portée du plus grand nombre et la municipalité poursuit aujourd'hui ses efforts pour sensibiliser la population aux gestes qui sauvent.

**Où sont situés ces appareils ?
Comment reconnaître un ACR ?
Comment intervenir ?** Cette brochure vous donne quelques clés pour savoir comment réagir face à une telle situation et comment utiliser un défibrillateur.

L'arrêt cardio-respiratoire, c'est quoi ?

C'est l'arrêt de la circulation du sang et de la respiration chez un individu.



**Commune
de Denges**

Comment savoir si une personne est en arrêt cardio-respiratoire?



- La victime perd connaissance, tombe à la renverse ou s'affaisse sur son siège
- Elle ne réagit pas quand on lui parle ou quand on la stimule
- Elle ne respire pas ou les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents et bruyants

Que puis-je faire, face à un cas d'arrêt cardio-respiratoire?



Si la personne est inconsciente, que sa respiration est manquante ou anormale



Criez à l'aide



Appelez le 144 et situez l'emplacement de la victime aux secours. Envoyez quelqu'un chercher le défibrillateur le plus proche



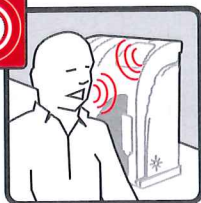
Commencez le massage cardiaque



Suivez les instructions vocales données par le défibrillateur



1



2 Décrivez le lieu de l'accident



3 Ouvrez le boîtier



4 Sortez le défibrillateur



5 Enclenchez l'appareil. Mettez à nu le thorax. Appliquez les électrodes sur la victime, selon les indications



6 Suivez les indications tout en poursuivant le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours

Ces appareils sont sûrs, efficaces et simples à utiliser

Où trouver ces appareils ?

Carte des emplacements des défibrillateurs installés par la commune et par les entreprises*



DÉFIBRILLATEURS
À L'EXTÉRIEUR
(propriétés communales)



DÉFIBRILLATEURS
À L'INTÉRIEUR
(propriétés privées)*

Ces appareils sont à
votre disposition, merci
de les utiliser à bon escient

* dépendant des horaires d'ouverture des entreprises

Sottas S.A. : lundi au jeudi : 7h30 - 12h00 et 13h30 - 17h00, vendredi : 7h30 - 12h00

Fitness Harmony : lundi au mercredi 06h00 - 20h00, vendredi 06h00 - 19h00, samedi 08h00 - 15h00, dimanche 08h00 - 17h00

L'usage du défibrillateur ne suffit pas, **formez-vous au massage cardiaque !**



La municipalité a décidé de proposer à tous les habitants adultes de Denges des formations aux gestes de premiers secours.

Des séances de formations (sensibilisation) de deux heures auront lieu **en automne 2021** par un instructeur sanitaire. En cas d'intérêt, merci de contacter directement le formateur, Alain Favre, pour vous inscrire au prochain cours: alainfavre@hotmail.com.



fondation

**first
responders**

Pour plus d'infos, visitez le site web
www.fondation-first-responders.ch

En Suisse:

90min

Une personne décède d'un arrêt cardiaque toutes les 90 minutes.

70%

Plus de 70% des arrêts cardiaques se produisent à domicile.

3 à 5%

Le taux de survie préhospitalier se situe entre 3 et 5% des victimes d'un arrêt cardiaque.