

# PREMIERS SECOURS

---

# EERSTE HULP

ADAPTÉS AUX ACCIDENTS LIÉS  
À L'USAGE DE PSYCHOACTIFS

BIJ DRUGSINCIDENTEN IN HET UITGAANSLEVEN



FR

QUOI QU'IL ARRIVE, ESSAIE DE CALMER LA PERSONNE ET EMMÈNE-LA SI POSSIBLE DANS UN ENDROIT CALME ET AÉRÉ. SI LA PERSONNE PERD CONNAISSANCE, APPELLE LE 112 SI TU ES EN BELGIQUE, LE 15 (SAMU) SI TU ES EN FRANCE.



## PERSONNE CONSCIENTE



Emmène la personne dans un endroit frais et calme.

### SI VOUS VOUS TROUVEZ DANS L'UNE DE CES SITUATIONS :

- **Baisse de tension, vertiges, nausées :** fais asseoir la personne et donne lui une boisson fraîche.
- **Nervosité, agressivité :** ne confronte pas la personne directement. Tente de la calmer par une voix calme et rassurante. Évite le contact visuel. Garde tes distances tout en gardant un œil sur lui/elle.
- **Hallucinations accompagnées d'angoisses :** rappelle à la personne qu'elle est sous l'effet du produit.

Dans tous les cas, rassure la personne, ne la laisse pas seule et garde un œil bienveillant sur elle. Si l'état de la personne ne s'améliore pas, appelle les secours.

### EN GÉNÉRAL :

- Reste calme
- Appelle les secours en cas de doutes sur la gravité de la situation
- Amène la personne dans un endroit calme et lumière tamisée
- Retire les vêtements chauds ou au contraire recouvre la personne selon l'endroit



### POUR APPELER LES SECOURS

- Compose le 112 (si tu es en Belgique) ou le 15 SAMU (si tu es en France)
- Donne-leur les bonnes informations : Combien y-a-t-il de personnes ? Les personnes sont-elles conscientes ou inconscientes ? Quels produits la personne a-t-elle consommé, si possible en quelle quantité ? Où te trouves-tu ? Sois le plus précis possible.



# PERSONNE INCONSCIENTE

- **Appelle les secours**
- **Libère les voies respiratoires** autant que possible (attention à la langue, aux dents et aux vomissures)
- Retire les vêtements trop chauds ou qui pourraient entraver la circulation et la respiration (ceinture, cravate, col...)
- Recomence jusqu'à l'arrivée des secours en maintenant le rythme de 30 massages / 2 insufflations

## SI LA RESPIRATION EST ARRÊTÉE :

Lorsqu'une personne ne respire plus, il faut **commencer la réanimation et poursuivre jusqu'à l'arrivée des secours** ou la reprise de la respiration normale.

- Appelle les secours
- Vérifie la présence ou absence de pouls
- Si le pouls est présent, donne des insufflations (pince le nez et mets la tête de la personne en arrière)

## SI LA RESPIRATION EST BONNE :

- Place la personne en **position latérale de sécurité**
- Reste avec la personne et contrôle régulièrement sa respiration

## SI LA PERSONNE CONVULSE :

- Assure-toi qu'elle est en sécurité. Attends la fin des convulsions et mets-la en position latérale de sécurité
- Lorsque la personne reprend connaissance, veille à ce qu'elle reste un peu allongée et ne se relève pas trop vite. Il est préférable d'attendre un peu avant de lui donner à manger ou à boire

## S'IL N'Y A PAS DE POULS :

- Place ta main – 2 doigts en dessous de l'endroit où les côtes et le sternum se rejoignent – place ton autre main au-dessus
- Effectue 30 pressions sur la cage thoracique
- Donne 2 insufflations (pince le nez et penche la tête de la personne vers l'arrière)

## POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)

Voir pages 6 et 7

NL

WAT ER OOK GEBEURT, BLIJF KALM EN BRENG DE PERSOON NAAR EEN KOELE EN KALME RUIMTE. ALS DE PERSOON HET BEWUSTZIJN VERLIEST, BEL DAN 112 ALS JE IN BELGIË BENT, 15 (SAMU) ALS JE IN FRANKRIJK BENT.



## BIJ BEWUSTZIJN



Probeer de persoon naar een koele, rustige plek te verplaatsen.

### BIJZONDERE SITUATIES:

- **Verlaging van de bloeddruk, duizeligheid, misselijkheid:** zorg dat de persoon gaat zitten en geef hem/haar een koud drankje
- **Nervositeit, agressiviteit:** confronteren de persoon niet rechtstreeks. Probeer hem/haar te kalmeren met een kalme en geruststellende stem. Vermijd oogcontact. Houd afstand terwijl je hem / haar in de gaten houdt
- **Hallucinaties die gepaard gaan met angst:** herinner de persoon eraan dat die onder invloed is van een product en dat dit overgaat
- Roep om hulp als de toestand van de persoon niet verbetert

### ADVIES IN ELKE SITUATIE:

- Blijf kalm
- Roep hulp in bij twijfel over de ernst van de situatie
- Breng de persoon naar een rustige plek met weinig licht
- Probeer de persoon gerust te stellen, laat hem/haar niet alleen en zorg dat er steeds iemand is om een oogje in het zeil te houden
- Trek warme kleren uit of bedek de persoon juist, afhankelijk van de temperatuur op de locatie

112

OM HULP IN TE ROEPEN

- Bel 112 (Europees alarmnummer vanaf mobiele of vaste lijnen) of 15 SAMU (als je in Frankrijk bent)
- Geef de juiste informatie: Hoeveel slachtoffers, zijn zij bij bewustzijn of niet, gebruikte producten en dosering, exacte locatie? Wees zo specifiek mogelijk.



# BEWUSTELOOS

## ADEMTE NIET:

Wanneer een persoon niet ademt moet je **de reanimatie starten tot de hulpdienst** er is of de persoon opnieuw zelfstandig ademt.

### ■ Bel de hulpdienst

- Controleer of er een polsslag is
- Als er een polsslag is, beadem de persoon dan (knijp de neus dicht en leg het hoofd achterover, terwijl je lucht in de mond blaast)

## ALS ER GEEN POLS IS:

- Zoek de plaats waar de ribben en borstbeentje samen komen, leg daar twee vingers op en plaats er dan je andere hand op
- 30 maal hartmassage
- 2 maal beademen (knijp de neus dicht, leg het hoofd achterover en blaas lucht in de mond)
- Herhaal dit tot er hulp komt, waarbij je het ritme van 30 massages gevolgd door 2 ademhalingen aanhoudt

## ADEMTE WEL:

- Leg de persoon in stabiele zijligging (zie ommezijde)
- Laat de persoon nooit alleen
- Controleer regelmatig de ademhaling

## BIJ STUIPEN:

- Zorg dat de persoon zich niet kwetst en dat er niets tussen de tanden zit
- Wanneer de persoon bijkomt, laat hem/haar dan niet onmiddellijk rechtstaan of drinken

## STABIELE ZIJLIGGING

Zie pagina 6 en 7



# POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)

- Mets la personne dans un endroit sûr et enlève les objets gênants de ses poches
- Positionne la personne sur le dos
- Place le bras droit paume en haut sur le côté droit, perpendiculaire au corps
- Place le bras gauche sur le côté opposé à la poitrine
- Plie la jambe gauche vers le haut en laissant le pied à plat au sol
- Fais pivoter la personne sur le côté droit en utilisant le genou et le bras gauche



# STABIELE ZIJLIGGING

- Haal zware en harde voorwerpen uit de zakken van de persoon
- Leg de persoon op zijn/haar rug
- Leg het hoofd in de kinlift positie
- Neem de dichtstbijzijnde arm en leg deze in een rechte hoek naar boven met de handpalm naar boven gericht
- Daarna leg je de verstuiverde arm met de handpalm naar beneden op je vriend zijn schouder
- Pak het verste been vast boven de knie en lift het op. Ondertussen neem je met je andere hand de schouder
- Nu kan je de persoon naar jou toe trekken



#### SOURCES / BRONNEN:

- [www.spiritek-asso.com](http://www.spiritek-asso.com)
- <https://safensound.be/foutgaan/>

Ce matériel d'information est un échange de bonnes pratiques de la part de SPIRITEK ASSO et les autres partenaires du projet INTERREG PARTY. La traduction a été faite pour le projet PARTY.

Deze informatiebrochure is een uitwisseling van 'good practices' tussen SPIRITEK ASSO en de andere partners van het INTERREG PARTY-project. De vertaling werd uitgevoerd in kader van het PARTY-project.

AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN  
DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL  
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS  
VOOR REGIONALE ONTWIKKELING

**Interreg**  
France-Wallonie-Vlaanderen   
UNION EUROPÉENNE  
EUROPESE UNIE

PARTY

