



---

# GESTES DE 1ER SECOURS

---



**Semestre 1**

avril 2020

Tous droits réservés

## Table des matières

1	Premiers secours .....	5
1.1	Définition .....	5
1.2	Quelle serait votre réaction si.....	5
1.3	Retenez ces trois lettres.....	5
2	L'observation et la protection.....	6
2.1	L'alerte .....	6
2.1.1	Message à transmettre .....	6
2.1.2	Le principal moyen d'alerte : le téléphone .....	7
3	On récapitule.....	8
3.1	Observer, garder son calme .....	8
3.1.1	Maîtriser la situation.....	8
3.1.2	Identifier les dangers.....	8
3.1.3	Agir.....	8
3.1.4	Secourir.....	8
3.1.5	Alerter, par un message simple et précis.....	8
4	A quoi a-t-on affaire ?.....	9
5	Les brûlures.....	10
5.1	Evaluer le degré de la brûlure .....	10
5.2	Mesures d'urgence à prendre en cas de .....	11
5.2.1	Brûlures au premier degré .....	11
5.2.2	Brûlure au second degré superficielle .....	11
5.2.3	Brûlure au second degré profond .....	11
5.2.4	Brûlure au troisième degré .....	12
6	Les coupures (35% des accidents).....	13
6.1	La lame du couteau a pénétré profondément dans la chair et n'en est pas ressortie (ex : l'abdomen).....	13
6.2	Coupures simples .....	13
6.3	La victime saigne abondamment .....	13
7	Les chutes/glissades (25% des accidents).....	14
7.1	La tête .....	14
7.2	Le dos .....	14
7.3	Les membres.....	14
8	Position latérale de sécurité et réanimation cardio-vasculaire.....	15
8.1	Etats possibles de la victime .....	15

8.1.1	Rechercher la conscience .....	15
8.1.2	Rechercher la ventilation.....	15
8.2	Situation n°1 .....	15
8.3	Situation n°2.....	16
8.4	Situation n°3.....	16
8.4.1	Rythme du massage.....	17
8.4.2	Ventilation : (bouche à bouche ou bouche à nez).....	17
8.4.3	Rythme massage et ventilation.....	17
8.4.4	Enfants et nourrissons .....	17
8.4.5	Durée du massage .....	18
9	La défibrillation .....	19
9.1	Utilisation d'un défibrillateur semi-automatique externe .....	19
9.1.1	Le défibrillateur est proche .....	19
9.1.2	Le défibrillateur est éloigné .....	19
10	Prévention des accidents.....	20
10.1	Vêtements.....	20
10.2	Chaussures .....	20
10.3	Appareils électriques .....	20
10.4	Sols .....	20
10.5	Poste de travail.....	20
10.6	Personnel.....	20
10.7	Pharmacie .....	20
10.8	Téléphone .....	21
10.9	Equipements de protection individuelle .....	21
10.10	Respect des consignes .....	21
10.11	Utilisation de la pharmacie.....	21

## GESTES DE 1ERS SECOURS

### Objectifs généraux

Le but de ce support de cours est de lister les situations courantes de la famille des accidents, des blessures dans notre milieu professionnel.

### Objectifs spécifiques

la responsabilité des étudiants, des collaborateurs et de la direction générale nécessite de connaître les procédures en cas de 1<sup>er</sup> secours.

### Nombre d'heures enseignées

Deux périodes de 45 minutes

### Types d'évaluation

Exercice pratiques

### Moyens didactiques

Support de cours sur Power Point, mannequin de réanimation, défibrillateur semi-automatique, trousse de 1<sup>er</sup> secours

### Bibliographie

# 1 Premiers secours

## INTRODUCTION

En Europe, des milliers d'accidents de travail se produisent chaque année. Certains accidentés voient leur état s'aggraver par manque de connaissances des gestes qui sauvent et par l'immobilisme des gens qui se trouvent sur le lieu de l'accident.

La loi exige que chaque établissement dispose de sorties de secours, d'extincteurs, d'alarmes incendie, de plans d'évacuation, ainsi que d'une pharmacie d'urgence.

### 1.1 Définition

Les premiers secours représentent l'ensemble des techniques d'aide apportée aux personnes victimes d'un accident, d'une catastrophe, d'un problème de santé.

Ces techniques permettent d'apporter des réponses efficaces devant un danger vital et elles ont comme objectif d'en minimiser les conséquences tout en assurant la survie des personnes en leur prodiguant des premiers soins d'urgence.

Les premiers secours sont le maillon initial en amont de la chaîne des secours jusqu'à la prise en charge par des services d'urgence spécialisés.

### 1.2 Quelle serait votre réaction si

- ❖ Votre collègue, en voulant réparer une prise électrique, est électrisé et gigote dans tous les sens ?
- ❖ L'apprenti de cuisine a une lame de couteau plantée profondément dans l'abdomen ?
- ❖ Un aide de cuisine se brûle avec de l'huile pour friture et sa peau part en lambeau ?

Nous allons répondre à ces questions avec les règles élémentaires de premiers secours.

### 1.3 Retenez ces trois lettres

**O** : Pour **O**bserver : Rester calme et évaluer la situation.

**R** : Pour **R**éfléchir : Se mettre en sûreté, identifier le danger, organiser le secours.

**A** : Pour **A**gir : Donner la priorité absolue aux personnes en respectant les consignes de sécurité.

Appliquer les mesures de sauvetage, si besoins alerter les secours, continuer à s'occuper des victimes.

## 2 L'observation et la protection

La première chose à faire en cas d'accident est de vérifier que vous ne serez pas en danger, puis sécuriser le lieu de l'accident afin d'éviter un suraccident. Pour ce faire, il convient de bien observer et analyser la situation en se posant les questions suivantes :

**Observer** : Persiste-t-il encore un danger ?

**Réfléchir** : Que dois-je faire pour le supprimer ?

**Agir** : En fonction de la situation.

Si vous pouvez supprimer le danger vous-même, faites-le ou faites-le faire par une tierce personne pendant que vous alerterez les secours.

Si il ne vous est pas possible de supprimer le danger, ne pas s'approcher, empêchez les autres personnes d'accéder à la zone dangereuse. Alertez les Secours au 144, il est inutile de risquer votre vie et celles des autres.

En cas d'accident électrique, ne jamais toucher la victime avant d'avoir coupé le courant soit par la prise, soit au disjoncteur. Pour le courant industriel ou câble à haute tension, restez à bonne distance, et appelez les secours au 144.

Si, seule la victime est en danger là où elle se trouve (incendie...), faites un dégagement d'urgence en la tirant par les chevilles ou les poignets afin de la mettre hors de danger.

Enfin, apporter les gestes techniques nécessaires de 1<sup>er</sup> secours.

### 2.1 L'alerte

L'alerte est primordiale, elle déterminante pour l'avenir du blessé.

Après avoir protégé le lieu de l'accident faites un examen rapide du blessé et selon la situation, donnez l'alerte le plus vite possible. Si vous n'êtes pas seul, faites-vous aider.

#### 2.1.1 Message à transmettre

Qui ? Où ? Quoi ? Quand ? Combien de victimes ? Quoi encore ?

Ne raccrocher le téléphone qu'après l'autorisation des secours.

### 2.1.2 Le principal moyen d'alerte : le téléphone

*Les numéros de téléphone importants à connaître en Suisse :*

**112 :** Numéro international d'urgence

**117 :** Police

**118 :** Pompiers

**144 :** Ambulance

**145 :** Centre toxicologique

### 3 On récapitule

## Que faire en cas d'accident ?

Agir rapidement et correctement !

### 3.1 Observer, garder son calme

#### 3.1.1 Maîtriser la situation

- ◆ Que se passe-t-il ?
- ◆ Personnes impliquées ?
- ◆ Personnes concernées ?

#### 3.1.2 Identifier les dangers

- ◆ Dangers pour les victimes ?
- ◆ Dangers pour les secouristes ?
- ◆ Dangers pour d'autres personnes ?

#### 3.1.3 Agir

- ◆ Eliminer le danger ou se mettre à l'abri du danger
- ◆ Mettre les personnes accidentées en sécurité
- ◆ Sécuriser le lieu de l'accident
- ◆ Donner l'alerte

#### 3.1.4 Secourir

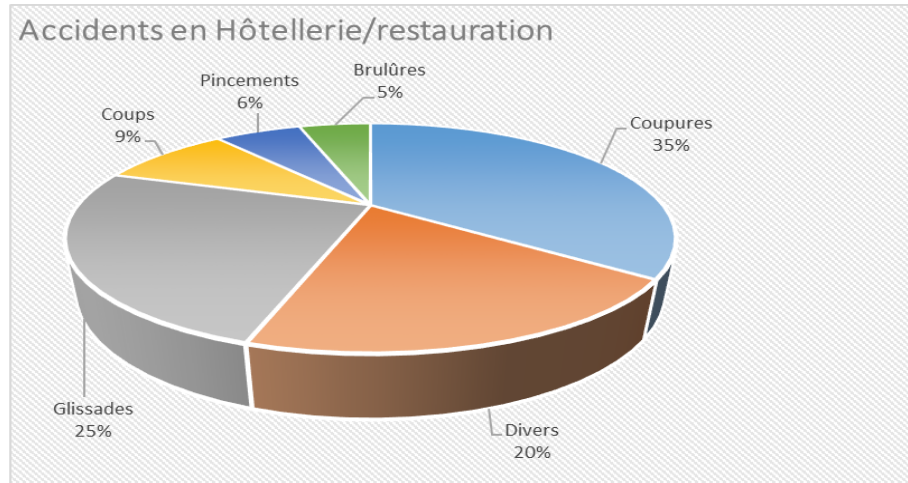
- ◆ Apporter les gestes techniques nécessaires adéquats

#### 3.1.5 Alerter, par un message simple et précis

- ◆ Qui : M. Larotule, mon numéro de téléphone est le.....
- ◆ Où : Ecole Hôtelière de Genève, avenue de la Paix 12, 1202 Genève
- ◆ Quoi : Un étudiant à fait un malaise, il ventile mais il est inconscient, nous l'avons mis en position latérale de sécurité et il est sous surveillance.
- ◆ Combien : répondu avec le « Quoi »
- ◆ Quoi encore : Il n'y a pas de danger particulier, une personne vous attend à l'entrée de l'école pour vous guider.
- ◆ Appliquer les consignes reçues...
- ◆ Attendre pour raccrocher



## 4 A quoi a-t-on affaire ?



## 5 Les brûlures

Si nécessaire, étouffer le feu avec des torchons propres mouillés ou une couverture spécialement prévue à cet effet (couverture anti-feu).

**Ne jamais éteindre le feu sur une personne avec un extincteur.**

### 5.1 Evaluer le degré de la brûlure

1 <sup>er</sup> degré	Lésion douloureuse, coup de soleil
2 <sup>ème</sup> degré superficiel (Épiderme superficiel)	Cloques larges, parois épaisses Socle suintant, rouge, très douloureux,
2 <sup>ème</sup> degré profond (Épiderme profond)	Douleur moindre Socle aspect rosé, blanchâtre Moins douloureux
3 <sup>ème</sup> degré (Derme)	Couleur blanc nacré, rouge vif ou brun Texture de cuir Indolore

<b>Superficiel</b>		<b>Profond</b>
Normale ou douloureuse	<b>Sensibilité</b>	Insensible ou peu sensible
Importante et extensives	<b>Cloques</b>	Absentes ou petites non extensives
Rouge, blanchit à la pression	<b>Coloration</b>	Blanche, brune, noire ou rouge Ne blanchit pas à la pression
Normale ou ferme, résistance des poils à la traction	<b>Texture</b>	Ferme ou indurée (dur, épais)

## 5.2 Mesures d'urgence à prendre en cas de

### 5.2.1 Brûlures au premier degré

La peau n'est pas détruite. Elle est rougie par la chaleur, voir sèche

- Ecarter la victime de toute source de chaleur.
- Refroidir immédiatement et abondamment la surface concernée afin de stopper la chaleur. Cela peut aller jusqu'à une vingtaine de minutes sous l'eau froide, à environ 15° (non glacée).
- Ne jamais utiliser de glaçons, cela pourrait provoquer une deuxième brûlure « dite » de froid.
- Une simple crème hydratante suffira.

Attention : Si l'étendue de la brûlure est plus grande que la paume de la main de la victime il faut obligatoirement consulter...

### 5.2.2 Brûlure au second degré superficielle

Destruction de la peau avec formation de cloques, les poils tiennent.

- Ecarter la victime de toute source de chaleur.
- Refroidir immédiatement et abondamment la surface concernée afin de stopper la chaleur. Cela peut aller jusqu'à une vingtaine de minutes sous l'eau froide, à environ 15° (non glacée).
- Eventuellement retirer les vêtements brûlés pendant l'arrosage (s'ils ne sont pas collés à la peau).
- Mettre la victime dans la position la plus confortable possible et rapidement organiser la consultation par un médecin ou l'évacuation pour une visite médicale.

### 5.2.3 Brûlure au second degré profond

Destruction de la peau, lésions suintantes, cloques déchirées, couleur blanche ou rouge du derme, les poils tiennent faiblement.

- Ecarter la victime de toute source de chaleur
- Refroidir immédiatement et abondamment la surface concernée afin de stopper la chaleur. Cela peut aller jusqu'à une vingtaine de minutes sous l'eau froide, à environ 15° (non glacée).
- Recouvrir avec des compresses stériles sèches.
- Mettre la victime dans la position la plus confortable possible et rapidement organiser la consultation par un médecin ou l'évacuation pour une visite médicale

#### **5.2.4 Brûlure au troisième degré**

Atteinte de tout l'épiderme, du derme et des annexes cutanées, zone blanche, cartonnée, les poils partent sans résistance

- Ecarter la victime de toute source de chaleur, la mettre dans la position la plus confortable possible.
- Couvrir rapidement d'un tissu blanc et propre ou compresses stériles sèches
- Alerter les secours ou transporter la victime immédiatement à l'hôpital.
- Ne pas tenter de refroidir la brûlure à l'eau froide, (risque d'infection...)

## 6 Les coupures (35% des accidents)

Dans le cas d'une plaie provoquée par la lame d'un couteau, plusieurs cas peuvent se présenter à vous :

### 6.1 La lame du couteau a pénétré profondément dans la chair et n'en est pas ressortie (ex : l'abdomen)

- Donner l'alerte aussi vite que possible.
- Ne surtout pas retirer la lame (un organe vital peut être touché).
- Installer la victime aussi confortablement que possible.
- En cas d'hémorragie, stopper celle-ci par compression digitale.
- Attendre les secours en tenant compagnie à la victime.

### 6.2 Coupures simples

- Examiner la plaie, la nettoyer sous l'eau courante éventuellement
- Nettoyer et désinfecter la plaie avec des compresses stériles, de l'intérieur vers l'extérieur avec un produit adéquat.
- Faire un pansement afin de protéger la plaie d'une éventuelle infection.
- Ne pas utiliser de produits colorants car l'évolution de la blessure pourrait être masquée par la couleur.
- Ne pas utiliser de coton : des fibres pourraient rester dans la plaie avec risque d'infection et de mauvaise cicatrisation.

### 6.3 La victime saigne abondamment

Lorsque le sang gicle ou coule de façon continue de la plaie, une pression doit être exercée directement sur celle-ci afin d'arrêter le saignement.

- Évitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime : demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.
- Sinon, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge).
- Allongez la victime en position horizontale.
- Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites-le-vous-même si vous êtes seul.
- Si la plaie continue de saigner, comprimez-la encore plus fermement.
- Poursuivez la compression sur la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si vous devez vous libérer (par exemple pour aller donner l'alerte), appliquez un tampon relais pour remplacer votre compression manuelle.
- Lavez-vous les mains après avoir effectué ces premiers secours.

***Dans tous les cas, lorsque la blessure est profonde ou large, et que des points de suture pourraient s'avérer nécessaires, amener ou envoyer immédiatement la victime à la permanence médicale la plus proche pour un contrôle.***

## 7 Les chutes/glissades (25% des accidents)

Les glissades, faux-pas, pertes d'équilibre sont des chutes très fréquentes appelées « chute de plain-pied ». Elles peuvent avoir de lourdes conséquences.

Dans la majorité des cas, la victime peut parler et localiser sa douleur.

Il y a trois zones traumatiques : la tête, le dos, les membres.

### 7.1 La tête

Tout coup sur la tête est appelé « traumatisme crânien », du plus bénin au plus grave. Il faut donc évaluer rapidement les signes de gravité.

- Si le choc est violent et qu'un de ces signes soient visibles : saignement des oreilles, déformation du crâne, troubles de la conscience, perte de mémoire : appelez les secours.
- En revanche, en l'absence de ces signes, s'occuper de la victime et la surveiller les heures suivantes. Si dans les 24 heures, apparaissent des maux de tête persistants ou vomissements, agitation, prostration, engourdissement, amener la victime en consultation.

### 7.2 Le dos

Si la victime se plaint du dos :

- Dans la position où on a trouvé la victime, respecter l'axe « tête-cou-tronc ». Se mettre dans une position confortable et maintenir la tête jusqu'à l'arrivée des secours.

### 7.3 Les membres

En cas de suspicion de fracture :

- Immobiliser le membre de la manière la moins douloureuse pour la victime ou caler le membre comme il est.
- Si fracture ouverte, même procédé mais recouvrir la plaie avec un linge propre.
- Alerter les secours.

## 8 Position latérale de sécurité et réanimation cardio-vasculaire

### Vous trouvez une personne couchée sur le sol.

Cette personne peut être victime d'une chute de plain-pied, d'une électrocution, d'un malaise.

Avant d'intervenir, assurez-vous que vous ne risquez aucun danger, puis assurez-vous que la victime n'est pas en danger et enfin si besoin, protégez la zone pour éviter le suraccident.

### 8.1 Etats possibles de la victime

Situation	N°1	N°2	N°3
Etat			
Conscience	Oui	Non	Non
Ventilation	Oui	Oui	Non
Gestes à effectuer	Parler avec la victime Agir en conséquence	Mettre en PLS Alerter	Alerter Masser Défibriler

#### 8.1.1 Rechercher la conscience

- S'agenouiller près de la victime, lui poser des questions, attendre les réponses.
- La stimuler en tapant dans la main par exemple.

Si la victime vous répond, c'est qu'elle est consciente ! si la victime est consciente, c'est qu'elle ventile...

#### 8.1.2 Rechercher la ventilation

- Vérifier qu'il n'y ait pas de corps étrangers dans la bouche, desserrer les vêtements.
- Basculer vers l'arrière la tête de la victime, une main sur le front pour l'amener vers le bas et une main sous le menton pour le soulever. (Cela dégage la langue qui tombe au fond de la gorge).
- Puis on saisit le menton entre le pouce et l'index et on ouvre la bouche.
- Approcher votre visage des voies respiratoires et tourner la tête vers l'abdomen : la joue sent le souffle, l'oreille entend le souffle et l'œil voit la respiration (soulèvement de l'abdomen).

### 8.2 Situation n°1

La victime ventile, elle est consciente ou elle a repris conscience.

- Questionnez la victime sur ce qui lui est arrivé,
- Demandez-lui où elle a mal,
- Agissez en conséquence
- Alertez les secours, si nécessaire.

### 8.3 Situation n°2

La victime ventile mais elle est inconsciente. Vous devez la mettre en position latérale de sécurité.

- Si sa respiration est normale, même légère, il faut desserrer ses vêtements.
- Vérifier que les voies respiratoires ne soient pas obstruées. (Inspection visuelle de la bouche pour retirer les éventuels corps étrangers sans mettre les doigts dans la bouche)
- Resserrer les jambes et se placer sur le côté de la victime, au niveau du torse,
- Placer le bras qui est de votre côté à angle droit en le faisant glisser paume vers le haut. Le coude est plié afin de faire un angle droit. (En raison de l'anatomie, le poignet est naturellement au-dessus du sol et la main pend légèrement).
- Saisir ensuite le poignet opposé et place le dos de la main contre la joue qui est de votre côté, ainsi, la main fera un coussin pour la tête.
- Le sauveteur plaque ensuite sa main contre la paume de la main de la victime pour soutenir la tête durant le retournement et éviter la mobilisation des cervicales.
- Avec l'autre main, saisir le creux poplité (arrière du genou) de la jambe opposée et lever le genou. La jambe forme ainsi un triangle qui servira de levier.
- Se reculer alors pour laisser la place au retournement, puis fait pivoter la victime lentement et régulièrement en se servant de la cuisse comme levier et en accompagnant la tête.
- Une fois la victime retournée, la main qui tenait le genou se place au coude du bras dont la main est sous la tête. Le bras étant ainsi tenu, retirer la main qui est sous la tête de la victime.
- La cuisse qui sert de béquille est placée à angle droit par rapport au corps pour stabiliser la position.
- Ouvrir la bouche de la victime pour favoriser les écoulements.

La victime est protégée des intempéries, par exemple couverte avec un vêtement ou une couverture (sauf les parties présentant un traumatisme évident), puis prévenir ou fait prévenir les secours.

En attendant les secours, vérifier régulièrement (toutes les minutes) que la victime continue de respirer : se placer face à elle, regarder son visage, et placer sa main sur l'abdomen pour percevoir les mouvements respiratoires.

### 8.4 Situation n°3

La victime ne ventile pas et elle est inconsciente. Elle est en arrêt cardiaque.

- Appelez ou faites appeler immédiatement les secours



- Faites aller chercher un défibrillateur si vous en disposez.
- Mettre la victime sur un plan dur
- Se mettre à genoux près de la victime
- Dénuder le thorax et repérer le milieu du sternum
- Les coudes en extension, on se penche sur le patient de façon à ce que ses épaules se situent à la verticale du point de compression (90°).
- C'est la paume des mains (talon) qui appuie sur le sternum (mains l'une sur l'autre) et ce sont les épaules qui transmettent la force principale, de haut en bas, perpendiculairement au sternum par l'intermédiaire de ses bras tendus.
- Une pression ferme mais souple, non brutale est appliquée de façon à ce que le sternum se déplace vers le bas d'au moins 5 cm à 6 cm.
- Puis les épaules sont relevées, la pression doit être relâchée complètement et le sternum revient à sa position initiale.
- Grâce à une position strictement perpendiculaire, on évite, en principe de casser des côtes.
- Il faut surtout bien respecter la période de relâchement après chaque compression.

#### **8.4.1 Rythme du massage**

- Le rythme du massage est de 100 à 120 pressions par minute.

#### **8.4.2 Ventilation : (bouche à bouche ou bouche à nez)**

- La ventilation n'est plus obligatoire pour l'adulte à cause du sang ou des vomissures possibles.

#### **8.4.3 Rythme massage et ventilation**

- En cas de ventilation, respectez 30 compressions pour deux ventilations d'une seconde chacune (30/2)
- Pratiquez le « bouche à bouche ou bouche à nez ».
  - « Bouche à bouche » : pincez le nez et faites deux insufflations dans la bouche.
  - « Bouche à nez » : fermez la bouche et faites deux insufflations dans les narines

#### **8.4.4 Enfants et nourrissons**

- Pour les jeunes enfants le massage se fait avec une main et pour le nourrisson avec deux doigts. L'enfoncement du sternum doit être de 1/3 du diamètre de la cage thoracique et au même rythme.
- La ventilation est obligatoire pour le nourrisson et le jeune enfant car ils sont rarement en arrêt cardiaque, mais plutôt en arrêt ventilatoire.
- Pratiquez le « bouche à bouche et nez ».
- Respectez 30 compressions pour deux ventilations d'une seconde chacune (30/2)

#### **8.4.5 Durée du massage**

- Si vous n'avez pas de défibrillateur, vous devez masser jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si vous êtes plusieurs, n'hésitez pas à vous faire remplacer ou faire un « turn-over ».
- L'un des sauveteurs doit maintenir la tête en hyper-extension pour libérer les voies aériennes.

## 9 La défibrillation

La défibrillation, appelée aussi choc électrique externe ou cardioversion, est le geste qui consiste à délivrer volontairement et de manière brève un courant électrique dans le cœur lorsque celui-ci présente certains troubles du rythme. Il est destiné à rétablir un rythme cardiaque normal.

Attention, le défibrillateur permet d'attendre les secours et non pas de traiter la cause.

### 9.1 Utilisation d'un défibrillateur semi-automatique externe

#### 9.1.1 Le défibrillateur est proche

- Prévenez les secours
- Installez immédiatement le défibrillateur.
- Laissez-vous guider

#### 9.1.2 Le défibrillateur est éloigné

- Prévenez les secours
- Demandez d'aller le défibrillateur
- Commencer le massage cardiaque
- A son retour, le deuxième sauveteur met en marche le défibrillateur et suit les instructions :
  - Mettre en place les deux électrodes, un sous la clavicule droite et l'autre sur le côté gauche des côtes
  - Mettre l'appareil en marche
- Le DAE va demander de ne plus toucher à la victime et va faire son diagnostic.
  - Première solution : il vous demande continuer le massage cardiaque et va vous accompagner
  - Deuxième solution : il va vous demander de délivrer un choc ! Le doigt sur le bouton tout en regardant la victime pour être sûr que personne ne la touche, vous appuyez sur le bouton.
- Le DAE va vous demander de continuer le massage et recommencera un diagnostic dans deux minutes. Il peut donc vous demander de refaire un choc puis de recommencer le massage et ce jusqu'à l'arrivée des secours :

## 10 Prévention des accidents

### 10.1 Vêtements

Ils vous protègent des brûlures, proscrire le tissu synthétique.

### 10.2 Chaussures

Solides, confortables, fermées pour éviter les brûlures, semelles antidérapantes, éventuellement des sabots professionnels, faciles à retirer, proscrire les baskets et autres sandalettes.

### 10.3 Appareils électriques

Ne pas bricoler d'installations, faire réparer les machines défectueuses par un professionnel.

Les dispositifs de sécurité contrôlés régulièrement. Instructions d'utilisation à proximité.

### 10.4 Sols

Propres, non glissants, non encombrés légèrement inclinés pour l'évacuation de l'eau.

### 10.5 Poste de travail

Bien éclairé, si possible par la lumière extérieure.

### 10.6 Personnel

Instructions générales de premiers secours. Plan et instructions d'évacuation urgente, emplacement des extincteurs et des sorties de secours.

### 10.7 Pharmacie

Facilement accessible, complète, avec inventaire du contenu, instructions de 1<sup>er</sup> secours. **La pharmacie ne doit pas être fermée à clés.**

## **10.8 Téléphone**

A proximité avec les numéros de secours affichés, tels que : médecin, police-secours, pompiers, ambulance, taxis, centre de toxicologie.

## **10.9 Equipements de protection individuelle**

Ils sont fournis par l'employeur, vous devez les porter, les entretenir et le faire changer.

## **10.10 Respect des consignes**

Il faut respecter les consignes de travail et les consignes d'utilisation des appareils et machines, notamment des équipements de protection d'utilisation.

## **10.11 Utilisation de la pharmacie**

Exemple de ce que devrait contenir au minimum une pharmacie d'urgence en cuisine avec instructions d'utilisation et inventaire.