

Procédure à suivre en cas de suffocation

La suffocation se produit lorsqu'un objet se loge dans la gorge ou dans la trachée, bloquant le flux d'air. Chez les adultes, c'est généralement un morceau de nourriture qui est en cause. La suffocation met la vie en danger. Cela coupe l'oxygène au cerveau. Donnez les premiers soins le plus rapidement possible si vous ou quelqu'un d'autre suffoquez.

La suffocation se produit lorsqu'un objet se loge dans la gorge ou dans la trachée, bloquant le flux d'air. Chez les adultes, c'est généralement un morceau de nourriture qui est en cause. La suffocation met la vie en danger. Cela coupe l'oxygène au cerveau. Donnez les premiers soins le plus rapidement possible si vous ou quelqu'un d'autre suffoquez.

Surveillez ces signes de suffocation :

- Une ou les deux mains serrées contre la gorge
- Un air de panique, de choc ou de confusion
- Incapacité de parler
- Respiration tendue ou bruyante
- Des grincements lorsque la personne essaie de respirer
- Peau, lèvres et ongles qui changent de couleur, virant au bleu ou au gris
- Perte de conscience

Premiers soins

Si une personne qui suffoque peut tousser avec force, laissez-la continuer à tousser. La toux permet naturellement de cracher l'objet coincé. Suivez la personne si elle quitte la pièce.

Si une personne suffoque et réagit :

- Donnez cinq tapes dans le dos :
 - » Tenez-vous sur le côté et juste derrière l'adulte qui suffoque.
 - » Placez votre bras sur la poitrine de la personne pour soutenir son corps.
 - » Faites pencher la personne au niveau de la taille pour qu'elle soit face au sol.
 - » Tapez cinq fois entre les omoplates de la personne avec le talon de votre main.



- Si les tapes dans le dos ne permettent pas de faire cracher l'objet coincé, effectuez cinq poussées abdominales :
 - » Tenez-vous derrière la personne. S'il s'agit d'un enfant, agenouillez-vous derrière lui. Placez un pied légèrement devant l'autre pour garder l'équilibre. Enroulez vos bras autour de la taille. Inclinez légèrement la personne vers l'avant.
 - » Faites un poing de la main. Placez-le juste au-dessus du nombril de la personne.
 - » Saisissez le poing avec l'autre main. Appuyez sur l'estomac, également appelé abdomen, en effectuant une poussée rapide vers le haut, comme si vous essayiez de soulever la personne.
- Alternez entre cinq tapes et cinq poussées jusqu'à ce que le blocage soit éliminé.



Appelez le 911 ou votre numéro d'urgence local pour obtenir de l'aide chaque fois que quelqu'un suffoque.

Si une personne suffoque et ne réagit plus :

- Appelez le 911 et commencez la RCR en cas de suffocation.

Si vous êtes seul(e) et que vous suffoquez :

Appelez immédiatement le 911 ou votre numéro d'urgence local. Ensuite, effectuez des poussées abdominales (anciennement appelées manœuvre de Heimlich) pour cracher l'objet coincé :

- Placez un poing légèrement au-dessus de votre nombril.
- Saisissez votre poing avec l'autre main.
- Penchez-vous sur une surface dure. Un comptoir ou une chaise fera l'affaire.
- Poussez votre poing vers l'intérieur et vers le haut.

(suite)



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5

Procédure à suivre en cas de suffocation

La suffocation se produit lorsqu'un objet se loge dans la gorge ou dans la trachée, bloquant le flux d'air. Chez les adultes, c'est généralement un morceau de nourriture qui est en cause. La suffocation met la vie en danger. Cela coupe l'oxygène au cerveau. Donnez les premiers soins le plus rapidement possible si vous ou quelqu'un d'autre suffoquez.

Pourquoi est-il important qu'il y ait des préposé(e)s aux premiers soins sur place?

En suivant les étapes décrites ci-dessus, n'importe qui peut venir en aide à une personne qui suffoque. Cependant, il y a des avantages (et des exigences juridiques) à avoir des secouristes formés sur place.

Lorsqu'une blessure survient, le ou la préposé(e) aux premiers soins peut immédiatement porter secours au travailleur. Le ou la préposé(e) aux premiers soins est formé pour :

- Garder une attitude calme et prendre le contrôle de la situation.
- Évaluer les dangers avant de prodiguer les premiers soins.
- Appeler le 911 pour obtenir de l'aide (au besoin).
- Savoir où se trouvent vos trousse de premiers soins.
- Utiliser une trousse de premiers soins et un EPI adéquat.
- Aider le travailleur blessé jusqu'à l'arrivée du personnel d'intervention d'urgence.

Législation

Le nombre de personnes formées aux premiers soins dépendra de la taille de votre lieu de travail, du type de travail que vous effectuez et de la distance entre votre lieu de travail et un établissement médical.

En ce qui concerne les lieux de travail sous réglementation fédérale, [CLIQUEZ ICI](#)

Quant aux lieux de travail sous réglementation provinciale, [CLIQUEZ ICI](#) (passez à la partie 5 : « First Aid » [premiers soins], à la page 113 [en anglais seulement])

Besoin de plus d'informations? RPM peut vous aider!

RPM propose un certain nombre de cours pour vous aider à prendre en charge votre plan SST. Si cet article vous a été utile, à vous ou à d'autres personnes de votre organisation, vous devrez peut-être songer à ce qui suit :

- [Identification des dangers et contrôle des risques](#) (en anglais seulement) : Le fait de reconnaître ce qui menace la sécurité des travailleurs sur leur lieu de travail constitue la première étape pour garantir leur sécurité. Une approche proactive de l'atténuation des risques en lieu de travail augmente considérablement les chances de réduire la gravité et l'ampleur des blessures. Ce cours permet aux élèves d'acquérir les connaissances pratiques nécessaires pour déterminer, évaluer et contrôler les éléments dangereux propres à leur lieu de travail afin qu'ils puissent participer à la prévention des incidents dangereux.

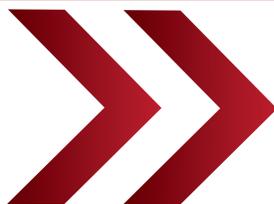
- [Formation sur l'inspection des lieux de travail](#) (en anglais seulement) : Ce cours permettra aux participants d'expliquer les exigences et les objectifs d'une inspection des lieux de travail, de savoir à quoi porter attention et comment repérer un danger, de connaître le processus à suivre lorsque des failles sont constatées durant l'inspection et de comprendre le processus de mise en œuvre des mesures correctives et les moyens pour contrôler et cerner les tendances.

- [Premiers soins d'urgence et réanimation cardiorespiratoire : Niveau C et DEA](#) (en anglais seulement) : Ce cours de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permet d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître les urgences cardiovasculaires et l'étouffement chez les adultes, les enfants et les nourrissons, et y réagir. Ce cours est dispensé par RPM Safety et convient aux exigences du lieu de travail. Dans le cas des entreprises inscrites auprès de RPM et qui sont actuellement sur la voie d'obtenir la certification Sain et sauf au travail ou qui l'ont déjà obtenue, il existe des frais d'inscription réduits de seulement 25 \$ pour ce cours.



- [Sécurité pour les superviseurs](#) (en anglais seulement) : Destiné aux cadres intermédiaires et aux superviseurs immédiats, l'objectif de ce cours est de veiller à ce que les superviseurs disposent des renseignements, des outils et des ressources nécessaires pour s'acquitter efficacement de leurs rôles et responsabilités en matière de santé et de sécurité. Ce cours couvrira des sujets comme la responsabilité juridique d'un superviseur, la diligence raisonnable, l'orientation et la formation, ainsi que la culture de la sécurité.

Communiquez avec RPM par courriel à info@rpmsafety.ca, par téléphone au 204-632-6600 ou en visitant notre site Web www.rpmsafety.ca



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5