

CES 7 RÉFLEXES PEUVENT TOUT CHANGER

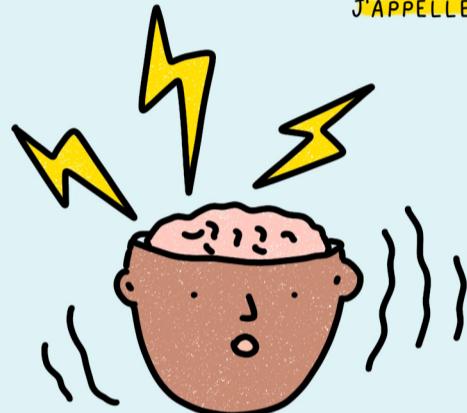
SAUVEGARDE-LES ! PARTAGE-LES !



JE ME SENS MAL, ÇA M'INQUIÈTE

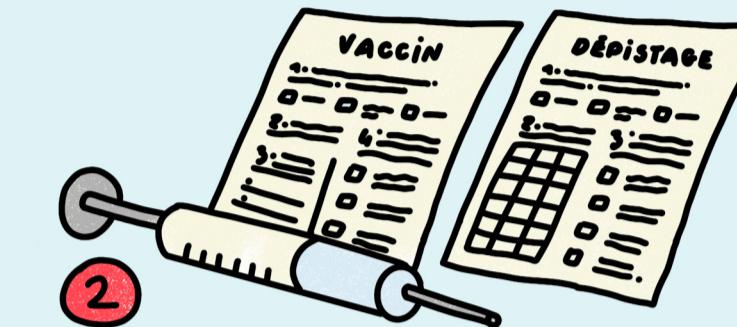
AVANT D'ALLER AUX URGENCES,
J'APPELLE UN MÉDECIN OU LE 15.

• JE PRENDS SOIN DE MOI •



3 J'AI VÉCU UN MOMENT STRESSANT

J'AI DU MAL À DORMIR, JE FAIS DES CAUCHEMARS,
JE SUIS ANGOISSÉ, JE N'ARRIVE PAS À SORTIR DE CHEZ MOI...
J'EN PARLE À MON ENTOURAGE OU À UNE PERSONNE DE CONFIANCE.
ET SI CELA PERSISTE, JE FAIS APPEL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
(MÉDECIN, PSYCHOLOGUE OU PSYCHIATRE).



JE SUIS LES RECOMMANDATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE

(NOTAMMENT DE DÉPISTAGE ET DE VACCINATION)
ET J'ACTIVE MON ESPACE SANTÉ

MAIN
OUVERTE,
POUCE
SUR LA
PAUME



LA MAIN SE
REFERME
SUR LE POUCHE

EN CAS DE VIOLENCES CONJUGALES

UN GESTE SIMPLE À FAIRE (ET À RECONNAÎTRE)
POURALERTER DISCRÈTEMENT ET J'APPELLE LE 17
OU J'ENVOIE UN SMS AU 114 EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT.
AU 3919, JE TROUVE UNE ÉCOUTE ET DES CONSEILS D'ORIENTATION.



5 JE N'EXPOSE PAS LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS AUX ÉCRANS

ET JE LIMITÉ
LEUR TEMPS D'EXPOSITION
QUAND ILS GRANDISSENT.

• JE PRENDS SOIN DES AUTRES •



6 C'EST LA CANICULE

JE PRENDS DES NOUVELLES
DE MES VOISINS OU DE MES PROCHES
S'ils SONT FRAGILES.



7 JE SUIS EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE QUI SEMBLE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- 1 / J'OBSERVE POUR ÉVALUER LA SITUATION.
- 2 / J'ABORDE LA PERSONNE AVEC BIENVEILLANCE.
- 3 / JE L'ÉCOUTE SANS LA JUGER NI L'INTERROMPRE.
- 4 / JE LA RÉCONFORTÉE ET LUI APORTE UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL.
- 5 / JE L'ORIENTE VERS UNE AIDE APPROPRIÉE (15-115-3114-3919-119). JE METS FIN À L'ÉCHANGE EN RESPECTANT SES CHOIX.

Pour aller plus loin :

Je télécharge l'appli "Premiers Secours IFRC"

Je me forme aux gestes et comportements qui sauvent www.croix-rouge.fr

Les principaux numéros d'urgence : **15** : SAMU - **18** : pompiers - **112** : numéro unique des urgences en Europe - **114** : numéro d'urgence pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler. Peut être utilisé par les personnes qui souhaitent alerter les secours sans parler à voix haute, par exemple dans le cadre de violences intrafamiliales ou en cas d'attentat - **17** : police ou gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public - **115** : SAMU social pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries - **3114** : numéro national de prévention du suicide - **3919** : Violences femmes info - **119** : Enfance en danger