

**NOM**

**Prénom**

**Date Naissance**

**Pathologies dont je souffre :**

**Traitements actuellement suivis :**

**Quels sont les signes qui peuvent survenir ?** Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

**Les gestes à pratiquer :**

**Les gestes à éviter :**

**Les médicaments que j'ai dans mon sac à dos et où les trouver :**

**Que faut-il mettre à ma disposition ? et combien ?**

**Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir : Mr/Mme**

**Tel fixe :**

**Tel portable :**

**Coordonnées téléphoniques de mon médecin : Dr**

**Tel fixe :**

**Tel portable**

## **MESSAGE D'ALERTE**

### **APPEL PORTABLE : 112**

#### **Donner :**

- son nom
- son N° de téléphone
- raison de l'appel
- commune du lieu de l'accident

**ATTENDRE LES INSTRUCTIONS SANS RACCROCHER**

### **SUITE DE LA COMMUNICATION (éventuellement nouvel interlocuteur)**

#### **Donner :**

- son nom
- son N° de téléphone
- commune et lieu précis de l'accident (Coordonnée UTM / Longitude-Latitude)
- heure de l'accident
- nombre de blessés
- âge et sexe
- état : parle / ne parle pas – conscient / inconscient – ventile / ne ventile pas - saigne / ne saigne pas
- mesures prises

**ATTENDRE L'AUTORISATION DE RACCROCHER**

**PENSER A FACILITER L'ARRIVEE DES SECOURS  
(en allant à leur rencontre, port de gilet fluo,...)**

- Prendre N° Téléphone de la famille à prévenir.
- Prendre le sac à dos de la victime, les clefs et papiers du véhicule si chauffeur.
- Vérifier que la victime est en possession de sa Carte Vitale.