



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

Novembre 1999

Éditée par Robert Ouellet

SECOURISME

Intervenir dans une situation d'urgence ne sauve pas forcément une vie ! Ne pas intervenir, peut en coûter une !

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Protocole d'intervention
- 2 La loi
- 2 Les médicaments

Introduction

La première étape en secourisme est de prévoir. Si cette étape est respectée, vous n'aurez pas à intervenir. De plus, cette section n'a pas la prétention de remplacer un manuel de premiers soins ou mieux, une formation en secourisme que tout amateur de plein air sérieux doit avoir suivi et maîtriser.

Engelure

Appliquez sur la partie gelée vos mains sans frotter. Agissez progressivement, sans précipitation. Assurez-vous d'une bonne circulation sanguine en desserrant les vêtements. Consultez

La prévention

Lors d'activités à l'extérieur en hiver, il faut penser PRÉVENTION. Ainsi, il est souhaitable de protéger la peau du froid, du dessèchement et des rayons UV. Aussi les yeux sont mis à rude épreuve par la lumière et sa réflexion sur la neige, même par temps couvert. Les vêtements une fois humides, ou mouillés, peuvent provoquer un premier stade d'hypothermie. La peau exposée au froid, peut aussi geler, surtout, si elle a déjà subi une engelure dans le passé



Hypothermie

Changez les vêtements mouillés. Abritez-vous du vent. Prévenez une plus grande perte de chaleur. Stimulez la circulation. Faites appel à des secours d'urgence

Intervenir

En priorité, il faut :

- 1 -assurer la protection du blessé et du secourisme
- 2 -contrôler et faciliter la respiration de la victime..
- 3 -arrêter le saignement et appliquer un pansement
- 4- couvrir le blessé pour le protéger du froid.
- 5 -ne jamais laisser le blessé seul,
- 6- faire appel aux secours d'urgence au plus tôt

Entorse

Immobilisez le membre dans une position confortable avec un bandage serré. Évitez de stresser le membre blessé. Révissez souvent le bandage. Traitez comme s'il s'agissait d'une fracture en cas de doute

Conclusion

La vie n'a pas de prix. Peut-être n'aurez-vous jamais à intervenir ! Ce serait même souhaitable... Pensez seulement que si vous savez ce qu'il faut faire, vous n'aurez pas toute votre vie le souvenir navrant de n'avoir rien fait. Mais comme B.P. nous l'a demandé, vous serez toujours prêt !

Les médicaments

Même avec une formation en secourisme, l'intervention d'une personne sera toujours limitée en attendant la prise en charge par des professionnels de la santé. Il en va de même pour l'usage de médicaments, à moins d'une prescription par un médecin et avec l'autorisation explicite des parents. La réserve qui précède vaut aussi pour les médicaments en vente libre. La trousse de 1^{ers} soins décrite plus loin, ne contient donc pas de médicament.

Brûlures

Légère : immergez dans de l'eau froide, lavez sans frotter, appliquer de l'ozonol ou du picrate de butésin.

Grave : évitez les manipulations, n'appliquez pas d'onguents.
Transportez la victime vers des secours au plus tôt.

La trousse

☐ 6 triangles de tissus ☐ 4 pansements compressifs ☐ 12 pansements de gaze de 10 cm x 10 cm ☐ 1 grand pansement non adhésif (brûlure) ☐ 2 bandes en rouleau de 7.5 cm en tissu adhésif ☐ 1 rouleau de ruban adhésif de 2.5 cm ☐ 1 paire de ciseaux dentelés ☐ des grosses épingles de sûreté ☐ des pansements et bandes adhésives variées ☐ des serviettes humectées ☐ 1 toile imperméable (aluminium ou plastique) ☐ de la monnaie (.25¢) ☐ des gants chirurgicaux, ☐ 1 poire à suction ☐ 1 bloc-notes et un crayon ☐ des sacs en plastique ☐ pommade hydratante ☐ 1 manuel de secourisme

Soins d'urgence

Gardez la personne au sec. Ne lui faites pas boire de liquides chauds. Réchauffez lui le corps doucement. Surveillez son pouls et sa respiration. Au besoin, ventilez la personne. Veillez au transport. Consultez.

Les médicaments

Même avec une formation en secourisme, l'intervention d'une personne sera toujours limitée en attendant la prise en charge par des professionnels de la santé. Il en va de même pour l'usage de médicaments, à moins d'une prescription par un médecin et avec l'autorisation explicite des parents. La réserve qui précède vaut aussi pour les médicaments en vente libre. La trousse de 1^{ers} soins décrite plus haut, ne contient donc pas de médicament.

Résumez toujours les faits, votre action et vos impressions lors de l'arrivée des secours médicaux

La formation

Nul n'est à l'abri. Même avec la meilleure prévention, un accident peut arriver. À ce moment, il faudra savoir ce qu'il convient de faire. Une formation officielle en secourisme ne fait pas d'une personne, un professionnel de la santé, mais un intervenant qui aura la tête froide, saura comment intervenir, calmer la victime et organiser les secours. Sauriez vous quoi faire si ...

La loi

Au Québec, la loi nous encourage à intervenir pour porter assistance à quelqu'un qui est en danger. Il convient cependant d'être prudent, car notre trousse de premiers soins n'offre pas tout le matériel dont dispose les ambulanciers pour le traitement et le transport. Mais si nous pouvons faire le geste qui pourrait faire la différence, nous devons le faire

Cécité nivale(des neiges)

Couvrir les yeux d'un bandeau opaque. Appliquez des compresses fraîches sur les yeux. Consultez

Les étapes

Avant d'intervenir, il faut vous assurer de votre sécurité et de celle de la victime. Ensuite, il faut rassurer la personne, lui expliquer ce que vous allez faire, déterminer de l'état du blessé, en lui posant des questions sur son état, s'il est conscient, tout en l'examinant de façon systématique.

Dans les cas de fractures possibles du cou ou de la colonne vertébrale, il ne faut pas déplacer la personne, sous risque d'aggraver cette blessure, à moins d'un danger majeur pour la victime.

Assurez-vous que la personne respire.

NON Au besoin, dégagez les voies respiratoires. Puis administrez-lui la respiration artificielle. Une fois la respiration rétablie, faites appel aux secours d'urgence

OUI Placer la personne en position latérale de sécurité. Faites appel aux secours d'urgence.

Blessures

Traitez comme à l'habitude en protégeant la partie blessée du froid, si possible. S'il s'agit d'une blessure grave, faites appel à des secours immédiatement car la personne devra lutter contre le froid tout en étant plus faible

La respiration artificielle

Ouvrez les voies respiratoires en ramenant la tête vers l'arrière. Soulevez le menton et abaissez son front. Abaissez la mâchoire inférieure en ouvrant sa bouche. Insufflez de l'air dans ses poumons en pinçant ses narines. Répétez à tous les 5 secondes. Poursuivez jusqu'au rétablissement de la respiration ou jusqu'à l'arrivée des secours d'urgence. Faites-vous relayer, si possible, pour prévenir l'hyper ventilation.

État de choc

Rassurez la personne allongez-la. Enrayez les hémorragies. S'assurez que la personne respire adéquatement. Desserrez les vêtements. Veillez à ce que la personne conserve sa chaleur.

Consultez
