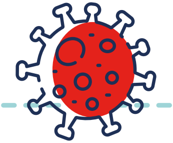
Vos vacances en sécurité avec la Croix-Rouge

- Porter secours en période COVID19
- La trousse de secours idéale de vos vacances
- Vous êtes témoin d’un accident sur la route des vacances
- Votre enfant s’étrangle avec un bonbon en voiture
- Un coup de chaleur
- Une insolation

- Un coup de soleil
- Une piqure de méduse
- Une piqure de tique
- Morsure animale
- Morceau de verre dans le pied (= plaie avec corps étranger)
- Allergie & choc anaphylactique



Porter secours en période COVID19

Si vous désirez porter secours, il est important de veiller à la sécurité de chacun·e et d'éviter un maximum la transmission du virus. Si vous désirez aider une personne extérieure à votre foyer, assurez-vous d'avoir une protection pour la bouche et le nez (masque chirurgical ou masque en tissu ou écharpe/foulard) pour vous et pour la victime. De même il est recommandé de porter des gants. Après être intervenu·e, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les à l'aide d'un gel hydroalcoolique si vous n'avez pas de point d'eau disponible.

Si vous n'avez pas de protection pour vous et pour la victime, restez à distance (1,5 m) et prévenez les secours professionnels si cela est nécessaire. Vous pouvez guider à distance la victime ou encore guider un accompagnant de celle-ci sur les gestes de premiers secours à poser.

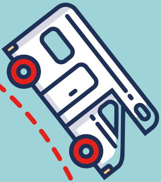
La trousse de secours idéale de vos vacances.

Comment composer la trousse de secours de vos vacances ? Les indispensables :

- Des gants de protection à usage unique à porter pour tout soin que vous allez prodiguer.
- Une boite de pansements hypoallergiques individuels, un paquet de compresses stériles, des pansements compressifs, un bandage triangulaire, et une ou deux bandes élastiques de type Velpeau pour couvrir une plaie ou stopper une hémorragie.
- Une couverture de survie en aluminium pour couvrir la victime et éviter qu'elle ne se refroidisse.
- Une paire de ciseaux, une pince à épiler, du sérum physiologique, un thermomètre, des pochettes pour se laver les mains.

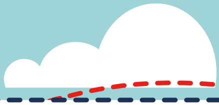
Ajoutez-y ces éléments plus qu'utiles :

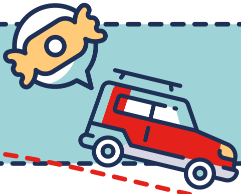
- Un antiseptique (sur conseil de votre médecin ou pharmacien·ne), quelques épingles de sureté, une pince à tique et une solution désinfectante pour nettoyer vos pinces et matériel.



Vous êtes témoin d'un accident sur la route des vacances.

Le 112 est le numéro d'appel européen qu'il faut garder en tête pour toute situation d'urgence. Restez calme et énoncez clairement les faits. Si l'accident s'est produit sur autoroute, il est conseillé de ne pas s'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence pour votre sécurité. Garez-vous en sureté à la prochaine sortie ou sur la prochaine aire d'autoroute pour appeler le 112. Pensez à signaler aux secours le sens de circulation et tout renseignement utile pour la localisation mais aussi les dangers immédiats ou éventuels (comme l'implication d'un camion transportant des produits toxiques par exemple). Si l'accident a eu lieu en agglomération ou sur une route secondaire, veillez à vous garer dans un lieu sécurisé et allumez vos feux de détresse. Si vous devez quitter votre véhicule portez votre gilet de sécurité fluorescent et installez un triangle de secours (à 30 m sur voie ordinaire) pour sécuriser les lieux et éviter le suraccident. Sortez l'extincteur de votre véhicule et munissez-vous de votre trousse de secours. Coupez le contact du véhicule accidenté et stabilisez-le avec le frein à main, enclenchez ses feux de détresse. Si l'airbag conducteur ne s'est pas déclenché, veillez à ne pas vous placer entre celui-ci et le conducteur. Un déclenchement à retardement est possible. Faites-vous aider par les personnes présentes.





Votre enfant s’étrangle avec un bonbon en voiture.

Votre enfant ne peut ni parler, ni respirer : sa toux est inefficace. L’obstruction est sévère et vous devez intervenir sans tarder car il risque l’asphyxie ! A l’aide du talon de votre main administrez 5 tapes dans le dos entre les épaules tout en le soutenant au niveau de la poitrine. Si cela ne suffit pas pour expulser l’objet/le bonbon, placez-vous derrière lui contre son dos, entourez la partie supérieure de son abdomen de vos deux bras, un poing fermé au-dessus du nombril et l’autre main par-dessus afin d’effectuer les gestes suivant : tirez vers vous et vers le haut. Alternez les 5 tapes et les 5 compressions tant que l’obstruction persiste. Il est conseillé que l’enfant soit vu par un médecin après la levée de l’obstruction.

Si votre enfant a avalé de travers mais peut encore tousser, il ne faut pas effectuer de manœuvres de désobstruction et l’encourager à tousser. La toux naturelle est ce qu’il y a de plus efficace et les manœuvres de désobstruction pourraient contrecarrer ce réflexe naturel de toux.

Prévention : éviter de donner des bonbons durs ou cacahuètes aux enfants surtout en voiture. De même les « sucettes » sont à proscrire, en cas de choc ou freinage brusque, celles-ci peuvent blesser la gorge de l’enfant. Tout petit objet dur que l’enfant pourrait porter à sa bouche est également à proscrire.

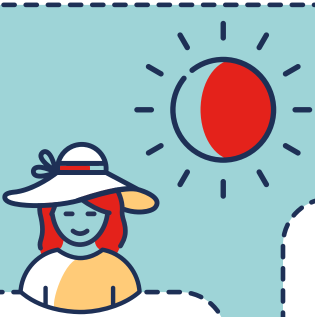
Un coup de chaleur

Le coup de chaleur est dû à une exposition prolongée au soleil ou à la chaleur. Des activités ou exercices prolongés dans un environnement chaud et humide peuvent aussi en être à l’origine car cet environnement freine et/ou bloque la transpiration. La température corporelle de la victime du coup de chaleur peut s’élever au-delà de 40°c ! Les signes du coup de chaleur ? Des maux de tête, vertiges, vomissements, une démarche titubante, la peau sèche et rouge, éventuellement une perte de connaissance et des convulsions. L’issue peut être fatale et la réaction se doit d’être rapide !

Placez la victime au frais, à l’intérieur. Desserrez ses vêtements ou enlevez-les. Enveloppez la victime de linge humide et ventilez-la, ou aidez-la à prendre une douche. Contrôlez sa température régulièrement et faites la boire abondamment. Il est conseillé de consulter un médecin même si la récupération est rapide. Le coup de chaleur peut être particulièrement grave s’il touche un bébé.

Prévenir le coup de chaleur

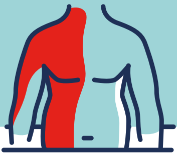
On veillera tout particulièrement à ne pas trop couvrir les enfants quand il fait très chaud, tout comme on évitera de les laisser en plein soleil. Évitez les expositions solaires aux heures de fort rayonnement (entre 11H et 16H). Évitez également les locaux mal ventilés ou surchauffés. Favorisez les jeux à l'ombre, évitez les exercices physiques intenses dans un endroit surchauffé. Faites-les boire, même s'ils n'ont pas soif ! Chez le bébé, soyez attentifs aux symptômes suivants en cas de fortes chaleurs : pleurs, fatigue et abattement ; trouble de la conscience, dessèchement de la langue et des muqueuses, persistance d'un pli cutané (lorsque l'on pince légèrement la peau, le pli reste en place, témoignant d'une trop grande sécheresse).



Une insolation

A la différence du coup de chaleur, l'insolation est la plupart du temps sans gravité et ne provoque pas d'élévation de la température corporelle. L'insolation se limite à la tête (maux de tête, vertiges) et l'ombre, la fraicheur et la mise au repos suffisent pour la traiter. Déshabillez légèrement la victime et placez-la au frais, à l'ombre et au calme. Rafraichissez le front, les tempes et le cou avec un linge humide, faites-lui boire de l'eau. Prenez la température et surveillez.

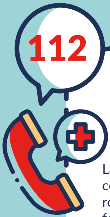
Évitez les insolations en portant un chapeau ou une casquette et en évitant les expositions prolongées aux heures de fort rayonnement.



Un coup de soleil

S'il s'agit d'une brulure simple due à une surexposition solaire, il faut d'abord veiller à écarter la victime du soleil et à rafraichir la zone brulée : passez cette zone sous la douche fraiche ou à défaut mouillez la zone avec un tissu trempé dans l'eau fraiche. Ne couvrez pas la brulure, laissez à l'air libre, appliquez une lotion après solaire pour hydrater la peau. Surveillez et prenez un avis médical en cas d'altération de l'état de la victime.

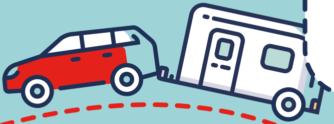
Évitez les coups de soleil en appliquant un écran solaire (indice fort) sur les zones exposées une demi-heure avant l'exposition (à renouveler toutes les deux heures voire plus souvent en cas de baignade ou de transpiration).



Une piqure de méduse

La méduse libère son venin au contact de la peau, ce qui provoque irritations, sensations de brulure, rougeurs, gonflement et démangeaisons. Que faire ? Assoir ou allonger la victime, éviter qu'elle ne gratte la piqure, rincer à l'eau de mer le plus rapidement possible. Enlevez les tentacules visibles à l'aide d'une pince à épiler ou d'un coton-tige. L'utilisation d'eau chaude (max 45°C) aide parfois à diminuer la douleur ou à défaut utiliser une poche de glace.

En cas de réactions plus importantes (nausées, vomissements, crampes ou gêne respiratoire), appelez immédiatement le 112.

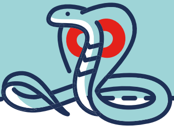


Une piqure de tique

La tique est un acarien de la taille d'une tête d'épingle qui se cache dans les végétations, elle pénètre la peau, aspire le sang et injecte sa salive. Celle-ci peut contenir une bactérie responsable de la maladie de Lyme laquelle peut avoir des conséquences graves.

En premier lieu extraire délicatement la tique à l'aide d'une pince pour tique (vendue dans toutes les pharmacies) ou d'une pince à épiler. Procédez par traction douce et continue, sans l'écraser. Évitez d'utiliser de l'éther qui peut encourager la tique à libérer une substance toxique !

Prenez note de la date et du lieu de la piqure. Surveillez régulièrement pendant les 3 mois qui suivent. Demandez un avis médical en cas de rougeur ou tache sur la peau, maux de tête et symptômes grippaux, douleur dans les jambes ou les bras.



Morsure animale

Les morsures sont considérées comme des plaies graves à cause du risque élevé d'infection. En effet, de nombreuses bactéries et virus sont transmis par la salive. Rincez immédiatement la blessure en plaçant le membre mordu directement sous un robinet d'eau froide ou toute autre source d'eau potable. Si la plaie saigne, arrêtez l'hémorragie en comprimant la plaie. Couvrez la plaie avec une compresse stérile. Les principaux signes de l'infection sont rougeur, chaleur, douleur et gonflement. Vérifiez la vaccination anti tétanos de la victime et montrez la plaie à un médecin.

Une piqure de guêpe ou d'abeille

Retirer doucement le dard à l'aide d'une carte de banque ou d'un ongle, en glissant parallèlement à la peau. Rincer ensuite à l'eau claire. Appliquer du froid (glace) en alternance avec du chaud (sèche-cheveux) pour apaiser la douleur et couvrir l'endroit de la piqure.

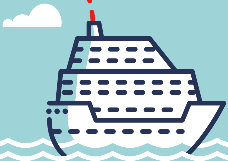
Appeler d'urgence le 112 en cas de piqure dans la bouche ou de piqures multiples, si la personne souffre d'une allergie connue, si vous constatez des difficultés respiratoires ou un malaise.

Morceau de verre dans le pied (= plaie avec corps étranger)

En marchant sur le sable, votre enfant s'est fait une vilaine plaie avec un débris de verre. Le morceau est resté fiché dans son talon. Que faire ? Attention : on n'enlève jamais le corps étranger d'une plaie, on laisse faire les secours. L'objet planté ne peut absolument pas bouger (risque de cisailler des nerfs, des tendons... ce qui peut être nuisible à l'utilisation future du membre). Il faut donc essayer de stabiliser le membre atteint en attendant l'intervention des secours professionnels.

Allergie & choc anaphylactique

Le choc anaphylactique est une réaction excessive de l'organisme à l'encontre d'une substance particulière. Le choc peut être mortel. Il surprend parfois les personnes allergiques à certaines substances et qui l'ignoraient. Les signes en sont : difficulté respiratoire (œdème de Quincke), difficulté de déglutition, rougeur de la peau sur une grande surface, démangeaisons, malaise important. Un seul de ces signes suffit ! Il faut appeler immédiatement le 112 et installer la victime en position semi assise au sol. L'allonger si elle montre des signes d'inconscience. Interroger la personne sur une éventuelle allergie et lui proposer de s'injecter de l'épinéphrine si elle en possède : ce produit, obtenu sur prescription médicale bloque le phénomène allergique. Si la personne ne se connait pas d'allergie ou si elle ne dispose pas du produit, surveillez attentivement son état en attendant les secours : contrôlez son état de conscience et sa respiration.



CROIX-ROUGE
de Belgique