



Les premiers secours



JE RÉUSSIS .be
CONFINEZ
MALIN

Épisode 35



JE RÉUSSIS .be



C'EST
100 %
GRATUIT !



Les premiers secours

Toi aussi, tu peux sauver des vies

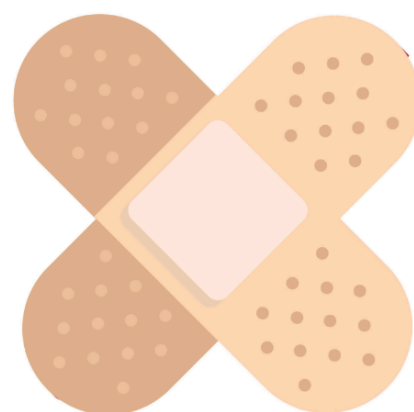
L'équipe de Jereussis.be décline toute responsabilité en ce qui concerne l'utilisation et l'interprétation des informations contenues dans ce dossier. Il appartiendra au lecteur de s'adresser à un professionnel (médecin, urgentiste, pédiatre...) pour confirmer et compléter ces informations, les actualiser et les appliquer à sa situation particulière, et aux usages et pratiques en application dans son pays.

À la maison, dans le jardin, à l'école, chez les scouts...

Il y a plein d'endroits où tu peux te blesser, te brûler ou devoir aider un copain ou une copine qui est dans ce cas.

Pas de panique, on t'explique comment faire, sans stress surtout !

Avant toute chose, tu dois savoir que tous les petits bobos du quotidien (un genou râpé dans les cailloux, une petite brûlure, un doigt coincé dans une porte, une petite bosse...) ne nécessitent pas forcément d'aller voir un docteur ou d'aller à l'hôpital et qu'ils peuvent être guéris à la maison, sans médicaments, avec des accessoires de base. On va t'expliquer comment.



Comment savoir si une blessure est grave ?

Si la personne qui est blessée sait encore parler correctement, si elle tient debout sans avoir mal à la tête ou envie de tomber dans les pommes, si elle ne perd pas de sang (ou vraiment pas beaucoup), on peut se dire que la blessure n'est pas très grave.

Attention, ce n'est pas pour ça qu'il ne faut pas la soigner ! Dans tous les cas, tu dois tout de suite faire appel à un adulte. Mais cela ne sert à rien de courir dans tous les sens et tu peux demander au/à la blessé(e) de t'accompagner directement pour trouver quelqu'un qui pourra le soigner.



Par contre, si ton copain ou ta copine saigne très fort, qu'elle ne parvient pas à tenir debout ou à parler de façon cohérente (c'est-à-dire qu'elle ne sait pas faire une phrase correcte ou que ce qu'elle dit ne veut rien dire), s'il est très pâle, il faut absolument aller chercher de l'aide et ne pas bouger le blessé.

Astuce

Comment savoir si quelqu'un ne perd pas un peu la tête ?

Pose-lui des questions faciles. Demande-lui par exemple quel est son nom ou son prénom, son âge, le prénom de ses parents... Bref, des questions auxquelles normalement tout le monde sait répondre. S'il/elle te raconte n'importe quoi, c'est que ça ne va pas du tout !

Que peux-tu faire en attendant qu'un adulte vienne vous aider ?

Le plus important, c'est de **rester calme**. Si tu paniques, tu risques de stresser encore plus le/la blessé(e) qui a sûrement déjà un peu peur d'avoir mal. Même si la blessure n'est pas belle à regarder ou si l'état de ton ami(e) t'inquiète, tu dois essayer de ne pas trop le montrer. Lorsque l'on stresse, on perd souvent ses moyens et on finit par faire n'importe quoi.



Si vous êtes plusieurs personnes autour du/de la blessé(e), le mieux est d'envoyer quelqu'un chercher un adulte afin que le/la blessé(e) ne reste pas seul(e), sans précipitation, en respectant bien le code de la rue et en faisant très attention avant de traverser.

Si tu es tout(e) seul(e), commence par essayer d'appeler un adulte en criant (mais pas trop fort pour ne pas fatiguer le blessé). Il est préférable, si tu veux appeler ta maman, par exemple, de dire « Maman, viens vite » plutôt que « Au secours, à l'aide ! », ce qui fera paniquer tout le monde...



Après, il est très important de mettre le/la blessé(e) dans un endroit sécurisé en l'aidant à se déplacer s'il/elle n'y arrive pas tout(e) seul(e).

Il faut éviter ce que l'on appelle **un sur-accident**. C'est un accident après l'accident. Cela peut arriver si le/la blessé(e) ne bouge pas et que quelque chose lui tombe dessus, par exemple. N'hésite pas à le/la faire s'asseoir ou se coucher. Il est très important qu'il/elle soit dans la position qui lui fait le moins mal, pour ne pas empirer la blessure.



En attendant que l'adulte arrive, ne laisse pas le/la blessé(e) dans son coin. Parle-lui, rassure-le/la, essaie de lui changer les idées si c'est possible, demande-lui s'il/elle a besoin de quelque chose, s'il/elle a froid... Si tu n'étais pas là au moment de l'accident, demande-lui ce qu'il s'est passé, s'il/elle s'en souvient. N'hésite pas non plus à lui demander comment il/elle s'est fait ça. S'il/elle saigne, essaie d'appliquer un linge propre sur sa blessure pour ne pas que le sang coule partout. (Si tu n'as pas de linge propre, il vaut mieux ne rien faire, car un linge sale risquerait de provoquer des infections.)



Si la personne est inconsciente ?

Attention, si la personne est inconsciente, ce qui veut dire qu'elle ne répond pas, mais qu'elle respire, un peu comme si elle dormait, tu dois la mettre en **PLS**. Cela veut dire **Position Latérale de Sécurité**. En la mettant sur le côté, dans une position bien précise, mais pas très compliquée à faire, tu lui permets de continuer à bien respirer en attendant les secours !

Comment savoir si quelqu'un respire, si cette personne est inconsciente ?

Penche-toi vers sa bouche et son nez et si tu sens avec tes doigts de l'air, c'est que la personne respire ! Attention, si quelqu'un ne respire plus, il peut quand même être sauvé, mais par des adultes et des médecins ou des infirmiers.



Crédit : Cdang



Les gestes et les soins que tu peux déjà faire toi-même, en attendant un adulte

- Si la personne a **quelque chose de coincé dans la gorge** et qu'elle sait encore parler, demande-lui de tousser très fort et le plus possible jusqu'à ce que ça se décoince. Si la personne ne sait pas parler, il faut lui taper le dos avec la paume de la main un peu au-dessus du milieu du dos.



- Si la personne **perd du sang**, il faut placer un linge propre ou ta main, si c'est possible et si elle est bien propre, à l'endroit à cela saigne. Il faut aussi que le/la blessé(e) soit bien assis(e), ou couché(e), en fonction de l'endroit qui saigne.
- Si la personne s'est **blessée avec un couteau**, un objet tranchant ou si elle saigne un petit peu, elle a ce qu'on appelle **une plaie**.

Que faire ? Avant tout, éloigne bien l'objet qui a blessé la personne en faisant bien attention de ne pas toi-même te faire mal. Lave la plaie avec de l'eau, si c'est possible, et essuie bien les contours de la plaie en tapotant dessus pour ne pas l'agrandir (cela ne sert à rien d'essuyer la plaie elle-même, tu risques de faire mal au/à la blessé(e)). Pose un linge propre dessus. Si tu n'en as pas, et si la plaie n'est pas trop grande, tu peux la laisser à l'air en attendant l'adulte.



- Si la personne est **brûlée**, il faut tout de suite l'éloigner de la source de chaleur. Après, on fait ce que l'on appelle le « **cooling** » : il faut faire couler de l'eau ni trop froide ni trop chaude sur la brûlure pendant 20 minutes en faisant bien attention que le robinet ne soit pas trop proche de la brûlure. Tu peux retenir **la règle des 3x20** : le robinet à 20 centimètres de la brûlure, l'eau à 20 degrés pendant 20 minutes. 20 minutes, c'est très très long ! Pour passer le temps, tu peux chanter 5 chansons que tu connais !



Il y a déjà eu des héros : tu peux en être un !

Si tu fais bien tout ça et dans le calme, tu peux aider la personne blessée à aller mieux. Cela ne sert à rien de vouloir faire trop ou courir partout, les gestes simples et calmes sauvent plus facilement des vies que l'agitation.

Certains enfants ont aussi dû sauver un adulte. Parfois, ils ont dû eux-mêmes appeler une ambulance ! Pour ça aussi, même si c'est très impressionnant, il faut rester calme.

Le numéro d'urgence européen (ça veut dire qu'il fonctionne même quand tu es en vacances dans un autre pays) est le **112**. Il est facile à retenir : tu peux te dire que tu as **1 bouche, 1 nez et 2 yeux**. Quand tu es en contact avec quelqu'un là-bas, écoute calmement et très attentivement les instructions que l'on te donnera.



Si tu utilises un téléphone portable bloqué par un code, il existe une touche spéciale qui te permet quand même d'appeler les secours, même sans déverrouiller le téléphone. Demande à un adulte de te montrer ! Mais attention, tu ne dois utiliser ce bouton que pour une vraie urgence, jamais pour faire une blague, c'est très important !



Voici les informations essentielles que tu devras dire.

- **Ton nom, ton prénom et l'adresse** à laquelle tu es. Si tu ne la connais pas, tu peux dire ta ville et donner le plus de détails possible pour qu'on te retrouve. Si tu téléphones avec un téléphone fixe, normalement on pourra te localiser facilement, mais tu dois quand même donner ces informations. N'oublie pas de donner l'étage si tu es dans un immeuble ou le nom qu'il y a sur la sonnette.
- Donner **le nombre de blessés**, si ce sont des adultes ou des enfants (si tu n'as pas d'adulte avec toi), s'ils sont éveillés, s'ils respirent...
- **Expliquer ce qu'il s'est passé** et si tu as déjà fait quelque chose ou si le blessé a déjà essayé de se soigner.
- **Très important** : toujours bien attendre que l'on te dise que tu peux raccrocher, cela veut dire que la personne a toutes les informations et qu'une ambulance va arriver.

Le savais-tu ?

Tu as sûrement déjà vu des drapeaux avec une Croix Rouge lors de grands événements.

La Croix Rouge est une organisation qui s'occupe, entre autres, des premiers secours avant d'envoyer un(e) blessé(e) à l'hôpital. Elle a été fondée par un Suisse. D'ailleurs, si tu observes bien, c'est le drapeau suisse inversé !

Les gens qui travaillent pour la Croix Rouge ne sont pas forcément médecins ou infirmiers. Ce sont des bénévoles, cela veut dire qu'ils ne sont pas payés et font cela en plus de leur métier. Ils ont reçu une formation de secouristes qui leur permet de pouvoir faire tous les premiers soins avant la prise en charge par des médecins. Toi aussi, plus tard, tu pourras aller passer ton brevet à la Croix Rouge !



Si toi aussi, tu as envie de suivre une formation auprès de la Croix Rouge, c'est possible dès l'âge de 12 ans !



Quiz



As-tu bien retenu toutes les informations essentielles ?

Comment sait-on si une blessure est grave ?



En la reniflant

En vérifiant si la personne n'a pas mal à la tête, si elle tient debout et si elle ne saigne pas

En demandant à la personne si elle pense que c'est grave

La meilleure façon de se comporter lorsqu'on doit venir en aide à quelqu'un, c'est...

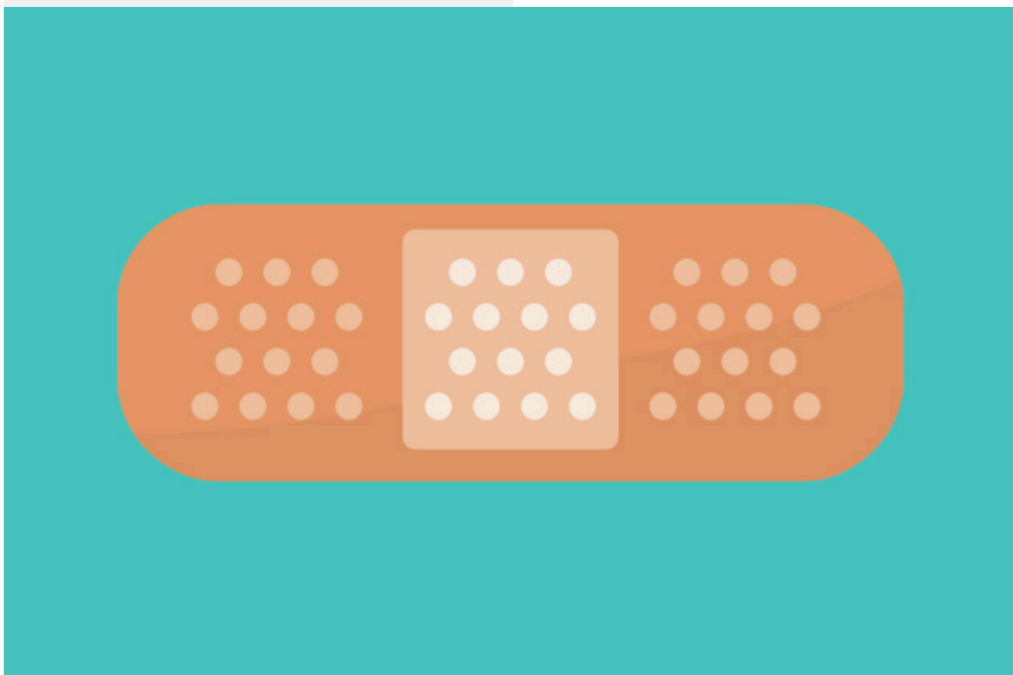


D'agir calmement, sans paniquer

De courir partout

De pleurer très fort

Qu'est-ce qu'un sur-accident ?

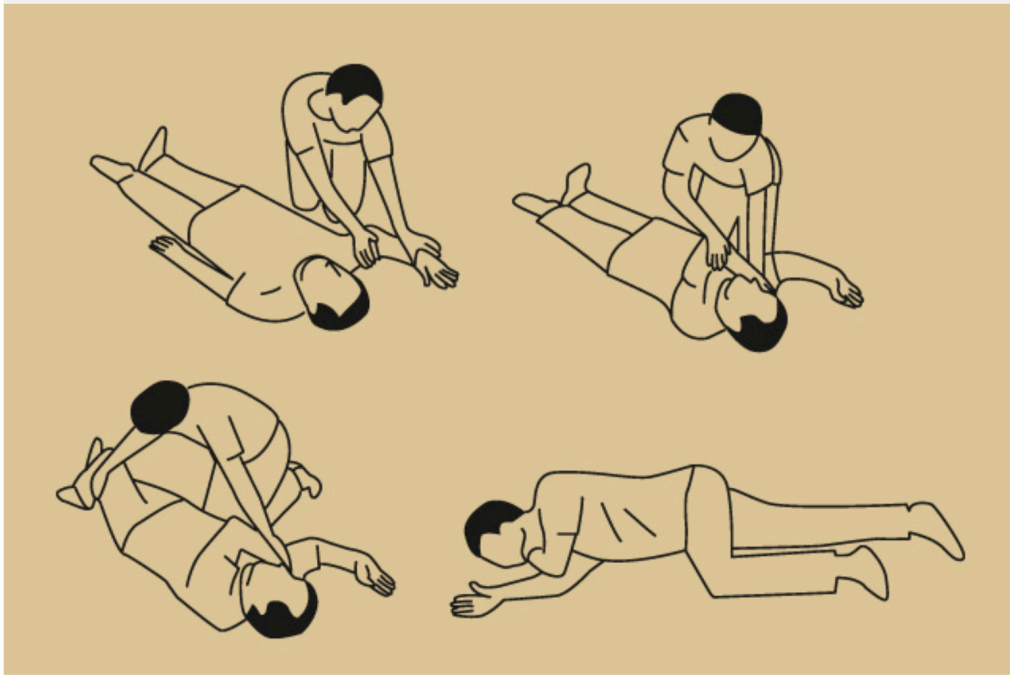


Un accident très très grave

Un accident qui arrive après un autre accident

Un accident qui se produit en hauteur

Quel est le nom de la position dans laquelle il faut mettre une personne inconsciente ?

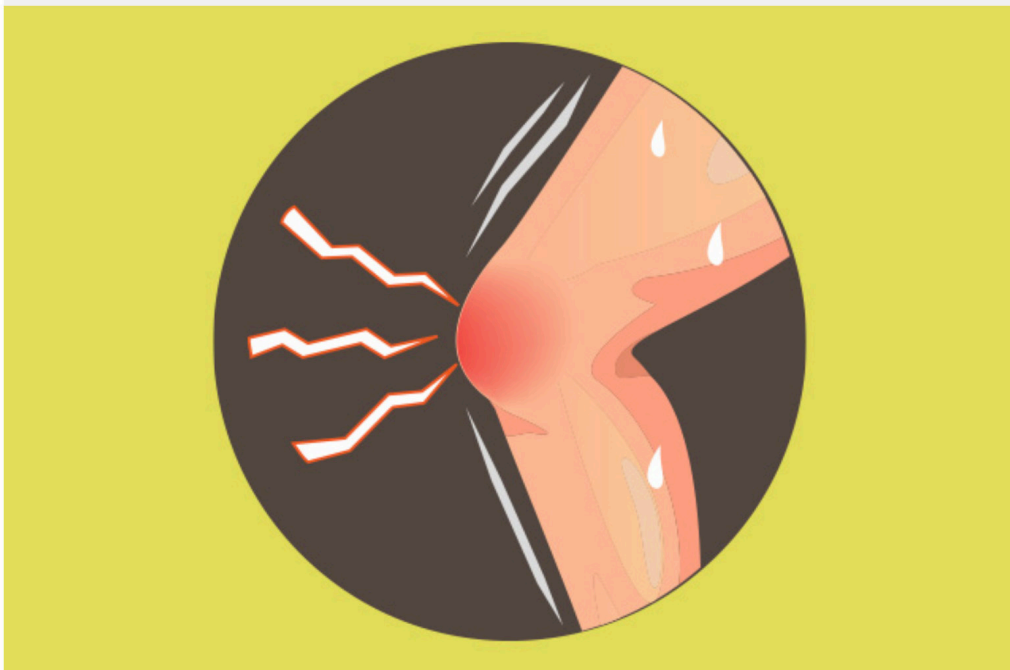


En position couchée sur le ventre

En position accroupie

En position latérale de sécurité

En cas de brûlure, il faut mettre la brûlure sous une eau à 20 degrés, à 20 centimètres du robinet pendant 3 minutes



Vrai

Faux

Quel numéro faut-il appeler en cas d'urgence ?



Le 123456789

Le 9782875574523

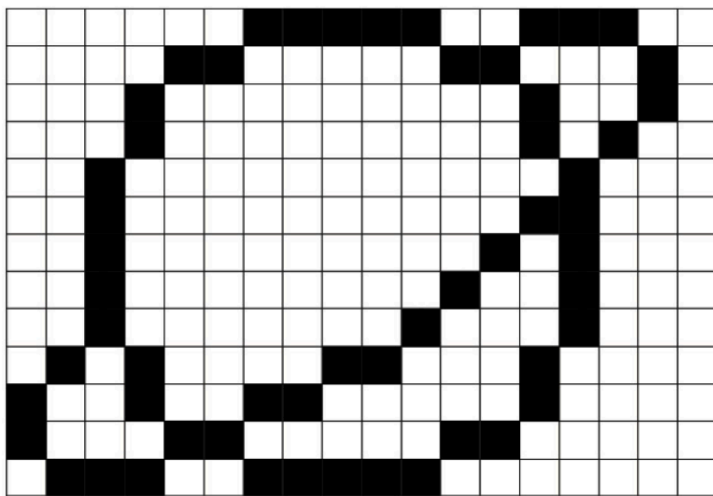
Le 112



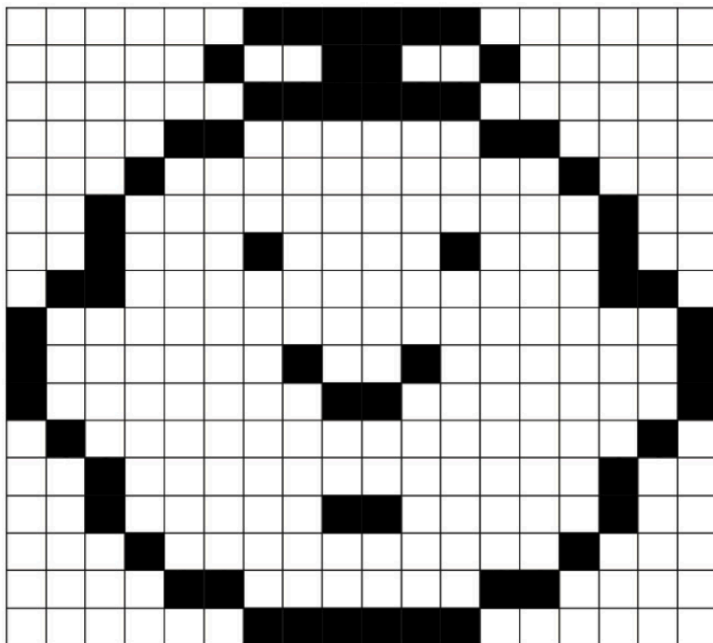
Voici trois images à décoder : la première est la plus facile, la dernière la plus difficile.
 Utilise un crayon pour colorier et garde une gomme à portée de main !



4, 11
 4, 9, 2, 1
 4, 9, 2, 1
 4, 11
 4, 9
 4, 9
 5, 7
 0, 17
 1, 15



6, 5, 2, 3
 4, 2, 5, 2, 3, 1
 3, 1, 9, 1, 2, 1
 3, 1, 9, 1, 1, 1
 2, 1, 11, 1
 2, 1, 10, 2
 2, 1, 9, 1, 1, 1
 2, 1, 8, 1, 2, 1
 2, 1, 7, 1, 3, 1
 1, 1, 1, 1, 4, 2, 3, 1
 0, 1, 2, 1, 2, 2, 5, 1
 0, 1, 3, 2, 5, 2
 1, 3, 2, 5



6, 2, 2, 2
 5, 1, 2, 2, 2, 1
 6, 6
 4, 2, 6, 2
 3, 1, 10, 1
 2, 1, 12, 1
 2, 1, 3, 1, 4, 1, 3, 1
 1, 2, 12, 2
 0, 1, 16, 1
 0, 1, 6, 1, 2, 1, 6, 1
 0, 1, 7, 2, 7, 1
 1, 1, 14, 1
 2, 1, 12, 1
 2, 1, 5, 2, 5, 1
 3, 1, 10, 1
 4, 2, 6, 2
 6, 6