

Les Aventures du Quotidien

Les bons réflexes

Bienvenue dans votre outil de prévention des accidents du quotidien.

Ces cartes ont été conçues pour rappeler, de manière simple et accessible, les bons réflexes à adopter face aux principales situations d'urgence pouvant survenir à la maison, chez l'enfant comme chez l'adulte.

Ces fiches ont été rédigées avec l'appui d'un formateur aux gestes de premiers secours afin de garantir la fiabilité des informations présentées. Elles relèvent exclusivement de la **prévention** et de la **sensibilisation**.

Elles ont pour objectif d'informer les parents et **ne remplacent en aucun cas** une formation complète aux gestes de premiers secours. En cas de doute, de danger ou de situation grave, contactez immédiatement les services d'urgence : **15, 18 ou 112**.

Ma Petite Fratrie ne peut être tenue responsable d'une mauvaise interprétation ou d'une application inappropriée des gestes présentés. Ces gestes doivent être réalisés avec prudence, sous la responsabilité exclusive de l'adulte.

Pour être pleinement préparés et savoir réagir efficacement **lors** d'un accident, nous vous recommandons vivement de suivre une formation adaptée :

- ✓ **Auprès de la Croix-Rouge**, qui propose des sessions régulières ainsi qu'un recyclage conseillé tous les 2 à 3 ans.
- ✓ **Auprès de votre caserne de pompiers**, qui pourra vous orienter vers les formations disponibles localement.

Prendre le temps de se former, c'est déjà protéger sa famille.

BRÛLURE

Que faire immédiatement :

- ✓ Retirer la source de chaleur.
- ✓ Enlever délicatement les vêtements ou bijoux autour de la zone, sauf s'ils adhèrent à la peau.
- ✓ Refroidir immédiatement en faisant ruisseler de l'eau tempérée (15°C) à 15 cm de la zone brûlée pendant 15 minutes – Règle des 3 x 15.
- ✓ Couvrir avec un linge propre et humide en attendant la prise en charge médicale.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas appliquer de glace, beurre, dentifrice ou pommade.
- ✗ Ne pas percer les cloques.
- ✗ Ne pas décoller les vêtements collés à la peau.

Qui appeler :

- ☎ Si la brûlure est étendue, profonde, sur le visage, les mains, les pieds, les parties génitales ou chez un nourrisson : 15 ou 112.
- ✚ Sinon, contacter un médecin.

TRAUMATISME CRÂNIEN GRAVE avec perte de connaissance

Que faire immédiatement :

- ✓ Appeler immédiatement le 15 ou le 112.
- ✓ Ne pas déplacer l'enfant sauf en cas de danger immédiat (incendie, route, etc.).
- ✓ Si l'enfant est sur le ventre, le mettre sur le dos en respectant l'axe tête – cou – tronc pour vérifier sa respiration.
- ✓ Ensuite :
 - Si l'enfant respire, on ne le déplace plus – Placer l'enfant en Position Latérale de Sécurité (PLS) uniquement si apparition de vomissement pour éviter l'étouffement.
 - Si l'enfant ne respire pas, commencer la réanimation cardio-respiratoire (15 compressions et 2 insufflations chez l'enfant, 30 compressions et 2 insufflations chez l'adulte) jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à la reprise d'une activité ventilatoire.
- ✓ Surveiller en permanence sa respiration et son état de conscience jusqu'à l'arrivée des secours.
- ✓ Si possible, noter l'heure de la perte de connaissance et les circonstances de l'accident pour les transmettre aux secours.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas tenter de relever la victime.
- ✗ Ne pas bouger sa tête, son cou ou son dos.
- ✗ Ne pas appliquer de glace ni de pression sur la tête.

TRAUMATISME CRÂNIEN GRAVE sans perte de connaissance

Que faire immédiatement :

- ✓ Allonger l'enfant sur le dos.
- ✓ Surveiller son état de conscience et les troubles du comportement, des troubles visuels ou des vomissements.
- ✓ Appliquer une compresse froide sur la bosse sans appuyer fort.
- ✓ Noter l'heure de l'accident.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas donner à boire ou à manger.
- ✗ Ne pas laisser l'enfant seul.
- ✗ Ne pas bouger la tête ni le cou s'il y a suspicion de chute violente.

Qui appeler :

- ☎ En cas de perte de connaissance, vomissements, somnolence, saignement du nez ou des oreilles : 15 ou 112.
- ✚ Sinon, consulter un médecin pour évaluer la gravité.

INGESTION DE PRODUIT TOXIQUE

Que faire immédiatement :

- ✓ Retirer le produit de la bouche de l'enfant.
- ✓ Conserver l'emballage ou le nom du produit.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas faire vomir l'enfant.
- ✗ Ne pas donner à boire ou à manger à l'enfant sans avis médical.

Qui appeler :

- ☎ Contacter immédiatement le centre antipoison ou le 15 (ou 112).
- ✚ Donner le nom du produit, la quantité et l'heure d'ingestion.

OBJET PLANTÉ DANS UNE PARTIE DU CORPS (MORCEAU DE VERRE, MÉTAL, ETC.)

Que faire immédiatement :

- ✓ Ne pas retirer l'objet planté.
- ✓ Immobiliser la zone concernée.
- ✓ Recouvrir autour de l'objet avec un linge propre pour limiter le saignement.
- ✓ Allonger l'enfant et le rassurer.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas retirer l'objet, même partiellement.
- ✗ Ne pas appuyer directement sur la plaie.
- ✗ Ne pas déplacer l'enfant avant l'arrivée des secours.

Qui appeler :

- ☎ Appeler immédiatement le 15 ou le 112.

ÉTOUFFEMENT PARTIEL (ENFANT QUI TOUSSE ENCORE)

Que faire immédiatement :

- ✓ Laisser l'enfant tousser, ne pas intervenir tant qu'il respire et émet un son.
- ✓ Encourager l'enfant à tousser.
- ✓ Surveiller de très près sa respiration.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas taper dans le dos tant qu'il toussé efficacement.
- ✗ Ne pas introduire les doigts dans sa bouche.

Qui appeler :

- ☎ Si la toux s'aggrave, que l'enfant devient silencieux ou bleu : 15 ou 112.

ÉTOUFFEMENT COMPLET (ENFANT QUI NE RESPIRE PLUS)

Que faire immédiatement :

- ✓ Appeler ou faire appeler le 15 ou le 112.
- ✓ Chez l'enfant : donner 5 claques dans le dos entre les omoplates, tête penchée vers le bas.
- ✓ Si cela est inefficace : faire 5 compressions abdominales au-dessus du nombril (manœuvre de Mofenson).
- ✓ Alternner les deux jusqu'à reprise de la respiration ou l'arrivée des secours.
- ✓ Si l'enfant perd connaissance et ne respire plus : commencer la réanimation cardio-respiratoire (15 compressions et 2 insufflations chez l'enfant, 30 compressions et 2 insufflations chez l'adulte) jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à la reprise d'une activité ventilatoire.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas mettre les doigts dans la bouche à l'aveugle sauf si le corps étranger est visible et accessible avec les doigts.

Qui appeler :

- ☎ 15 ou 112 sans attendre.

ÉLECTROCUTION

Que faire immédiatement :

- ✓ Couper le courant au disjoncteur avant de toucher l'enfant.
- ✓ Éloigner la source électrique avec un objet isolant (bois).
- ✓ Vérifier la respiration et la conscience.
- ✓ Si l'enfant est conscient, le couvrir d'une couverture.
- ✓ Si l'enfant est inconscient, vérifier sa respiration. Si l'enfant ne respire plus : commencer la réanimation cardio-respiratoire (15 compressions et 2 insufflations chez l'enfant, 30 compressions et 2 insufflations chez l'adulte) jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à la reprise d'une activité ventilatoire.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas toucher l'enfant tant que le courant n'est pas coupé.
- ✗ Ne pas appliquer de pommade sur une brûlure électrique.

Qui appeler :

- ☎ 15 ou 112 immédiatement, même si l'enfant semble aller bien.

NOYADE

Que faire immédiatement :

- ✓ Sortir l'enfant de l'eau rapidement et prudemment.
- ✓ Vérifier la respiration et la conscience de l'enfant.
- ✓ Si l'enfant est inconscient mais qu'il respire : le mettre en position latérale de sécurité.
- ✓ Si l'enfant ne respire pas : alerter les secours et commencer la réanimation. (15 compressions et 2 insufflations chez l'enfant, 30 compressions et 2 insufflations chez l'adulte) jusqu'à l'arrivée des secours ou la reprise d'une activité ventilatoire.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas suspendre l'enfant par les pieds.
- ✗ Ne pas perdre de temps à essayer de "faire sortir" l'eau.

Qui appeler :

☎ 15, 18 ou 112 immédiatement.

COUPURE

Que faire immédiatement :

- ✓ Nettoyer la plaie à l'eau et au savon.
- ✓ Désinfecter avec un antiseptique non coloré (pas de bétadine ou de l'éosine).
- ✓ Comprimer avec une compresse propre jusqu'à arrêt du saignement.
- ✓ Si la plaie est profonde, saigne abondamment, ou s'il y a un corps étranger : Faire une compression manuelle directe avec la main ou un linge propre. Allonger la victime et garder la compression jusqu'à l'arrivée des secours.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas utiliser de coton (fibres dans la plaie).
- ✗ Ne pas souffler sur la plaie.

Qui appeler :

- ☎ Si la plaie est profonde, saigne abondamment, ou s'il y a un corps étranger : appeler le 15. Sinon consulter un médecin.

MORSURE DE CHIEN

Que faire immédiatement :

- ✓ Nettoyer abondamment la plaie à l'eau et au savon pendant au moins 5 minutes.
- ✓ Désinfecter avec un antiseptique non coloré (pas de bétadine ou de l'éosine).
- ✓ Couvrir avec une compresse propre.
- ✓ Se renseigner sur les vaccinations du chien et de l'enfant.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas fermer la plaie avec un pansement occlusif.
- ✗ Ne pas ignorer même une morsure légère.

Qui appeler :

- ☎ Consulter rapidement un médecin.
- ☎ Si la plaie est profonde, au visage, ou si le chien n'est pas identifié : 15 ou urgences.

INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE / GAZ

Signaux d'alerte :

- + Plusieurs personnes dans le logement se sentent mal en même temps.
- + Céphalées (maux de tête), vertiges, nausées, fatigue inhabituelle.
- + Difficultés à respirer, somnolence, troubles de la vision ou de la concentration.
- + Animaux domestiques amorphes ou somnolents.
- + Odeur suspecte de gaz ou flamme jaunâtre sur un appareil à gaz.
- + Période hivernale, poêle à cardan.

Que faire immédiatement :

- ✓ Aérer immédiatement la pièce en ouvrant portes et fenêtres.
- ✓ Couper l'arrivée de gaz si possible.
- ✓ Évacuer toutes les personnes à l'extérieur.
- ✓ Vérifier l'état de conscience de chacun.

À ne surtout pas faire :

- ✗ Ne pas chercher la fuite soi-même.
- ✗ Ne pas rallumer d'appareil ni faire d'étincelle.

Qui appeler :

- ☎ 15, 18 ou 112 depuis l'extérieur.
- + Prévenir les pompiers et ne pas réintégrer les lieux avant leur autorisation.