

Le risque sismique
Prévention sanitaire
Premiers soins



Le séisme est une menace non prévisible, s'avoir se protéger est indispensable.

Lors d'un séisme, il ne suffit pas d'attendre les secours, il faut évaluer les dégâts et s'organiser pour s'abriter, se nourrir, se chauffer, se soigner et veiller à une hygiène de base. Les expériences du passé et celles des autres pays montrent qu'en cas de séisme une période d'isolement de 2 à 5 jours est possible pour les villages éloignés, ou en cas de destruction de l'infrastructure de circulation et de communication.

Pour améliorer la préparation au risque sismique, un projet d'éducation "Auto-protection avec les enfants au sein de la communauté" est mis en place au niveau du canton du Valais et tout particulièrement au sein des écoles.

Par une éducation au risque qui lui est adaptée l'enfant apprend ainsi à prendre des initiatives pour sauver sa vie.

Bon apprentissage

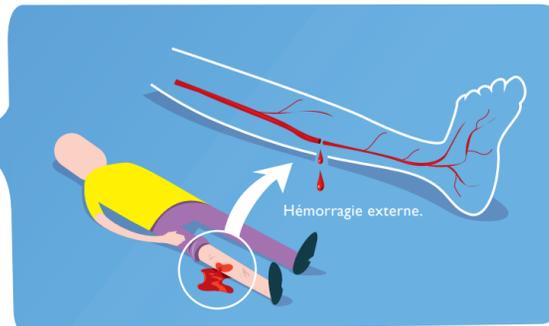
1 En cas d'hémorragies

Définition et symptômes

Une hémorragie est un écoulement de sang causé par la rupture d'un vaisseau sanguin. Lorsque cet écoulement se produit à l'extérieur du corps on parle d'hémorragie externe.

Stopper immédiatement toutes hémorragies externes.

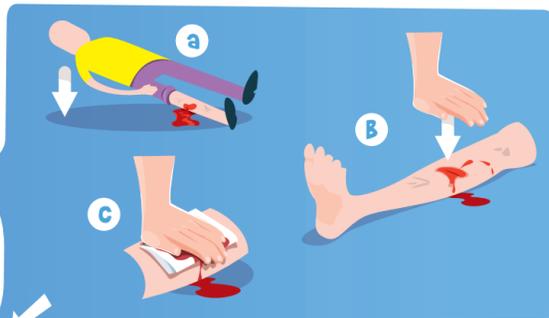
Dans le cas d'un saignement à l'intérieur du corps de la victime, donc pas visible à l'œil nu, le blessé peut présenter une pâleur et moiteur de la peau, un état anxieux, une respiration rapide.....



Agir rapidement

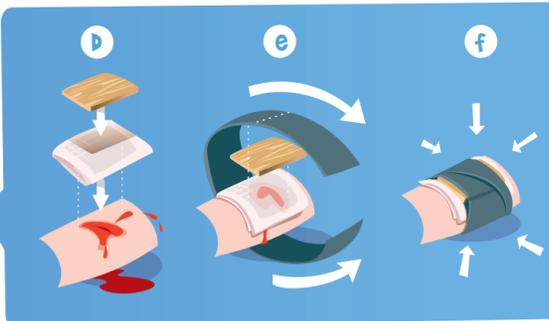
- a** Allonger la victime, à plat, au sol.
- b** Comprimer directement le lieu du saignement avec votre main.
- c** Si vous disposez d'une compresse, vous pouvez la mettre entre la plaie et votre main.

Rien ne doit retarder l'arrêt du saignement.



Le Pansement Compressif

- d** Utiliser une sur-épaisseur directement sur la plaie.
- e** La bande (foulard, cravate...) qui maintient le matériel compressif doit recouvrir la totalité de la plaie.
- f** La bande doit exercer une pression suffisante pour arrêter le saignement.



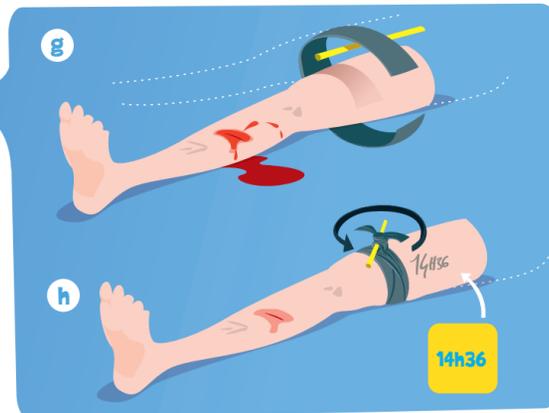
Le garrot, Dernier recours

Si une hémorragie externe d'un membre n'a pas pu être maîtrisée par un pansement compressif, il faut mettre en place un garrot pour arrêter le saignement.

Si le garrot n'est pas possible en fonction de la localisation de la plaie (cou...), il faut faire une compression avec la main directement sur la plaie pour arrêter le saignement.

- e** Le garrot doit avoir une largeur d'environ 10cm, être mis plus haut que la plaie, serrer jusqu'à l'arrêt du saignement.
- h** Le garrot doit rester en place jusqu'à ce que cela ne soit plus nécessaire (si possible noter l'heure de la pose).

Couvrir la victime en laissant le garrot visible.



2 En cas de fractures

Définition et symptômes

Une fracture est la cassure d'un os de notre squelette.

Il y a certainement fracture si : un craquement a été entendu, une douleur est localisée, un membre est déformé, une incapacité à bouger un membre est présente...

Il faut distinguer les fractures fermées (sans plaie associée), des fractures ouvertes. Pour ces dernières, il existe une plaie qui est liée à la fracture et favorise l'infection.

Diminuer la Douleur

Fractures de membres (bras, jambes) : Immobiliser une fracture diminue la douleur et le risque de lésions supplémentaires.

- a** Mettre le membre fracturé dans sa position naturelle (si possible).



Préparer une attelle



- b** Immobiliser le membre avec une attelle improvisée qui bloquera l'articulation en-dessus et en-dessous de la fracture.

Immobilisation



- c** Fixer le membre fracturé sur l'attelle improvisée avec une bande ou du tissu pour éviter qu'il ne bouge.

En cas de fracture ouverte, stopper le saignement. Couvrir la victime pour éviter qu'elle se refroidisse.

3 Déplacer un Blessé

Agir si Besoin

Toujours garantir sa propre sécurité avant d'intervenir. Déplacer une victime seulement si elle est dans une zone de danger.

Déplacer un blessé en le tirant par les bras ou par les jambes. **Dans l'axe du corps !**

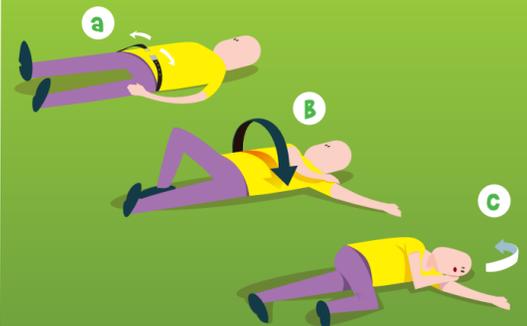


Mettre la victime en sécurité et la couvrir.

4 Position latérale de sécurité (PLS)

Le Bon réflexe

Une personne inconsciente doit être mise en PLS afin de pouvoir garantir le passage de l'air jusqu'aux poumons.



- a** Dégrafer les vêtements serrés (col, foulard, ceinture, pantalon).
- b** Tourner la victime sur le côté.
- c** Dégager les voies aériennes en inclinant la tête en arrière.

Couvrir la victime. Ne pas lui donner à boire.

Les numéros importants

Numéro international d'urgence : **112**

Ambulance : **144**

Pompiers: **118**

Police : **117**



N'oubliez pas ces numéros importants !!!

5 Désinfection de l'eau

En cas de séisme, les conduites d'eau sont souvent rompues et l'eau contaminée par les eaux usées. Il est très important de désinfecter l'eau avant de la boire. Si l'eau est trouble, il faut commencer par la filtrer au travers d'un tissu.



- a** Désinfection de l'eau par ébullition : Faire bouillir l'eau durant 1 à 10 minutes avant de la boire.
- b** Désinfection de l'eau avec de la Bétadine (iode) 1 Litre d'eau claire +16 gouttes Attendre 30 minutes avant de la boire.
- c** Désinfection de l'eau avec du Chlore: le DCCNa : Aquatabs® ou Micropur® Forte Dccna est le seul produit sur le marché qui purifie l'eau.

Informations et renseignements :

+41 27 606 87 82
info@cpps-vs.ch
www.cpps-vs.ch

CPPS, HES-SO Valais-Wallis,
rte du Rawil 47
1950-Sion 2



Jeu n°1
Sac De Premier Soins

Prévoir un sac pour les premiers soins c'est bien, mais que mettre dedans ?

Coche dans la liste des objets suivants les ressources indispensables pour remplir correctement ton kit médical.

- Compresse et pansements absorbants / compressifs
- Pansements adhésifs variés
- Désinfectant ou Bétadine
- Couverture de survie
- Pastilles et sirop à la menthe
- Une brosse à dents et du dentifrice
- Lunettes de soleil
- 2 bandes élastiques
- Tape ou scotch
- Antidouleurs simples (paracétamol)
- Une peluche
- Médicaments en cas de traitements
- Gants médicaux
- Une scie
- Bonnet de bain
- Un plan de la ville



Premiers secours, intervenir avec assurance grâce à l'appli de la Croix-Rouge Suisse

Charger gratuitement l'application de premiers secours de la CRS sur votre smartphone. Elle propose une marche à suivre pour presque toutes les situations d'urgence.



Jeu n°2
Chef secouriste

Un tremblement de terre vient d'avoir lieu et maintenant que la terre se calme, tu observes qu'il y a quelques dégâts et des blessés ! Wallis, qui est déjà sur place est un peu dépassé par les événements. Aide-le à bien réagir.

Coche dans le carnet ci-dessous les bonnes réponses pour chaque situation !



Mon carnet

Situation n°1 :

Pendant le séisme, deux voitures sont entrées en collision. L'un des passagers ne peut plus bouger sa jambe, qui lui fait très mal...

- Il faut l'aider à remonter dans sa voiture.
- Il faut soulager la douleur avec une attelle.
- Il faut faire un pansement compressif.

Situation n°2 :

Une jeune femme déplace un blessé, pour l'éloigner du bâtiment qui est instable...

- Parfait, tout se passe bien.
- Bon réflexe, mais le geste n'est pas correct.
- Il faut déplacer le blessé dans l'axe du corps.
- Surtout pas, c'est moins dangereux à l'intérieur.

Situation n°3 :

Un homme essaye de joindre les secours depuis un moment mais les lignes sont saturées. Sa femme assise est blessée et saigne beaucoup du bras...

- Le mari doit insister et patienter au téléphone
- Il devrait reconforter sa femme.
- Stopper le saignement en comprimant la blessure avec sa main

Situation n°4 :

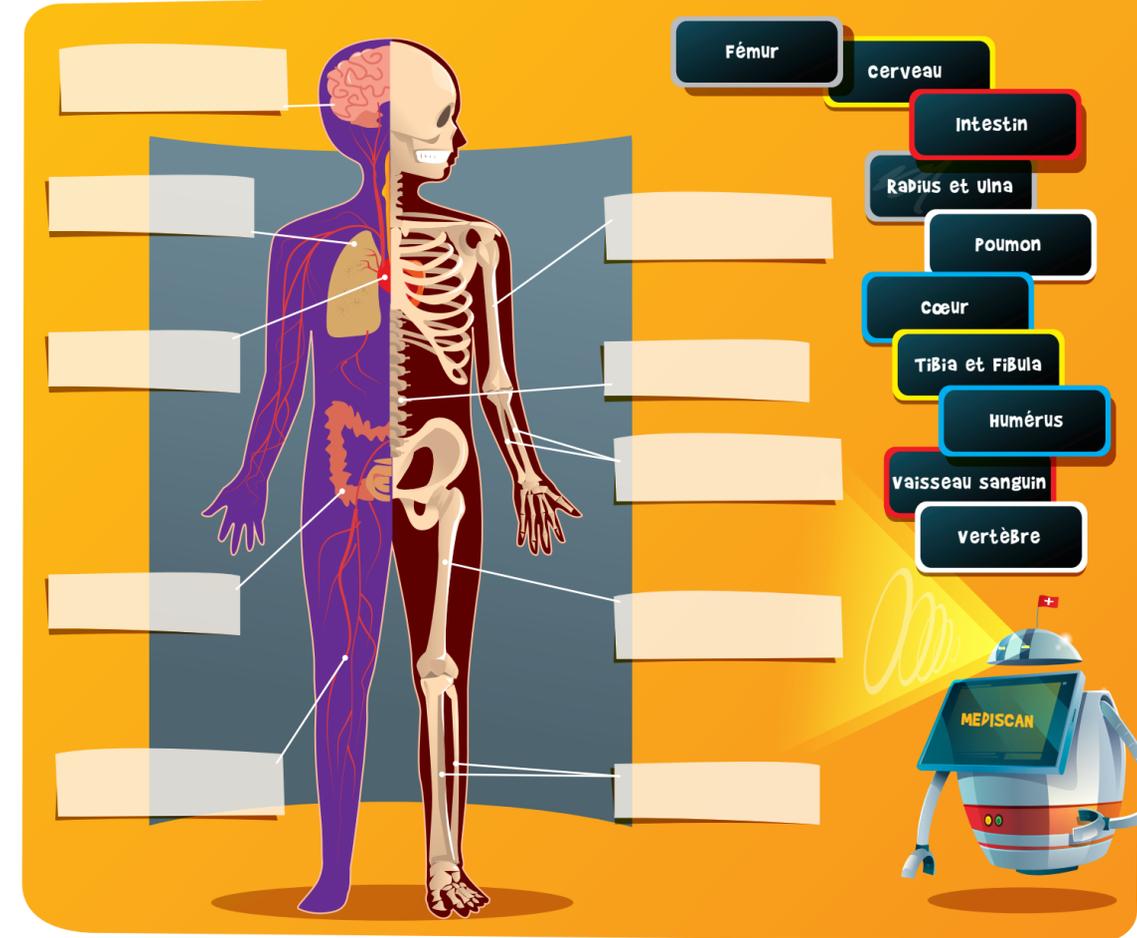
Un jeune homme qui a très soif, vient logiquement remplir sa bouteille vide à la fontaine voisine...

- Il vaut mieux utiliser une gourde en métal.
- Il devrait remplir plusieurs bouteilles.
- L'eau est souillée, il faut désinfecter l'eau avant de la boire

Jeu n°3
Futur médecin ?

Grâce à ses capteurs, Wallis peut observer l'intérieur du corps humain. Mais il a un petit manque de mémoire.

Aide Wallis à remettre un nom sur chaque étiquette !



Jeu n°4
Observe Bien

Dans le décor du jeu n°2, il y a quelques objets utiles, sauras-tu les retrouver ?

- 1** Pendant les tremblements, quatre sacs de premiers soins ont été perdus de vue. Où sont-ils ?
- 2** Près des voitures, trouves les objets indispensables pour fabriquer une attelle efficace pour immobiliser la jambe du passager.
- 3** Pour stériliser l'eau, le moyen le plus efficace est de la faire bouillir. Trouve les objets utiles pour porter l'eau à ébullition.



Jeu n°5
A ton Crayon

En te servant des informations sur les hémorragies, dessine un garot lorsque sur l'avant bras il y a une blessure.

