Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La sécurité en hiver**

*Les blessures lies au froid:* **la gelure** et **l’hypothermie**

*Les facteurs qui influencent le risque :*

|  |  |
| --- | --- |
| * Les blessures précédentes * Les conditions de santé prédisposées * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * La forme/l’état physique * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * La déshydration * Les médicaments * La caféine, l’alcool * La nicotine | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * Les vêtements et l’équipement * Trop d’effort physique * Manque d’effort physique * Les conditions de froide * La température * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * L’humidité * La durée de l’exposition |

*Pour prévenir les blessures liées à la froid il faut:*

* Porter les vêtements appropriés
* Éviter l’humidité et la sudation excessive
* Rester sec. Si mouillé, changer de vêtements
* Être \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Prendre des pauses fréquemment quelque part chaud
* Travailler en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Manger la nourriture haute en calories souvent
* Boire les boissons \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ souvent
* Ne pas fumer

La gelure

* Dans un effort à maintenir la température centrale corporelle, le corps diminuera le sang aux \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ et l’extérieur de la peau dans les conditions froids, pour garder réchauffé les organes internes
* Cela permet à la peau exposé et aux extrémités de refroidir et à être susceptible à la gelure
* Quand les couches de la peau et les tissus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Peut causer des dommages permanents
* Affecte typiquement:
  + Les orteils et les pieds
  + Les doigts et les \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + Les oreilles
  + Le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + Les joues
  + Le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Température de l’air + le vent + l’humidité = condition froid
* Quand on touche des objets très \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (en métal en particulier)
* Contact avec le gaz comprimé ou refroidi
* L’étendu de la gelure dépend de la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_de l’exposition et la sévérité des conditions
* La gelure peut être superficielle (douce) ou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (sévère)

*La gelure superficielle :*

* Inclus toutes les couches de la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Au début, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pour la peau léger, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pour la peau foncée
* Sensation de brûlure, de picotement, de démangeaison ou de froid, suivi par l’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* La peau devient blanche, cireuse, il y aura un peu de résistance quand appuyé (firme mais le tissu est molle en-dessous), froid au toucher
* Peut avoir des \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*La gelure profonde :*

* Implique la peau, les muscles, les tendons, les nerfs, les vaisseaux sanguins, et peut inclure les os
* La peau cireuse blanche ou un peu jaune devient \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ quand il dégel
* Le tissu en dessous est ferme, aucune résistance quand appuyé, peut paraitre noirci ou mort
* Les ampoules remplies de sang et le gonflement peuvent paraitre
* Les caillots de sang peuvent développer
* Il y a beaucoup de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ quand la région affecté réchauffe, qui change d’une douleur sourde à une sensation \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Souvent, l’hypothermie sera aussi un problème

*Le traitement de la gelure :*

* Bougez la personne quelque part \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Enlevez les vêtements mouillés ou serrés qui pourrait affecter le mouvement du sang à la zone affectée
* Traitez pour l’hypothermie si nécessaire, en premier
* Ne frotte pas la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ affectée
* Pour la gelure superficielle, commencez par le mettre sur une partie du corps chaud ou soufflez l’air chaud là-dessus
* Placez la zone affectée dans l’eau chaude (pas trop chaud) pour réchauffer doucement le tissu. Cela prendra \_\_\_\_\_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_\_\_\_ minutes. Trop vite causera les dommages au tissu.
* Après réchauffé, il peut devenir bouffi avec des ampoules. La zone affectée pourrait avoir une sensation de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ou d’engourdissement
* Puisqu’il est normal (mouvement, couleur), il devrait être \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pour le garder chaud
* S’il y a la possibilité que la zone affectée devienne froide encore, ne le réchauffe pas. Les dommages au tissu seront pires.
* Cherchez l’aide médicale aussitôt que possible

L’hypothermie

* L’hypothermie est le résultat quand le corps perd la chaleur plus vite qu’il peut le produire.
* Avec l’exposition prolongée au froid, le corps utilise tout son énergie et la température corporelle \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Quand la température corporelle baisse trop, il impact le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ et la personne ne peut pas penser clairement ou bouger proprement
* La personne ne se rendra peut-être pas compte ou niera qu’il/elle est en trouble
* Dans un environnement froid et sec, il se passe typiquement au cours de quelques heures
* Dans l’eau froide, il peut devenir dangereux en quelques \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Si exposé à l’eau, la sueur, et/ou le vent pour un temps prolongé, il est possible dans les températures plus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*L’hypothermie légère : Les signes et symptômes*

|  |  |
| --- | --- |
| **Physique** | **Mental** |
| * Les frissons, léger à sévère (peut être arrêté volontairement) * Une sensation de froid * La douleur aux extrémités * La peau pâle, cireuse, et froide * L’engourdissement des mains * Incapable de faire les tâches complexes avec les mains * Incapable de marcher et de parler | * Irritable |

*L’hypothermie modérée : Les signes et symptômes*

|  |  |
| --- | --- |
| **Physique** | **Mental** |
| * Les frissons sont intenses et deviennent violents * Mouvements léthargiques * Les trébuchements * Perte de la coordination de la motricité fine des mains | * Confondu, mais peut paraitre alerte * Comportement irrationnel (eg. enlèvement des vêtements) * Attitude indifférent * Comportement renfermé * Le discours inarticulé, la difficulté à parler * La pensée apathique * Signes de la dépression |

*L’hypothermie sévère : Les signes et symptômes*

|  |  |
| --- | --- |
| **Physique** | **Mental** |
| * Les frissons arrêtent * La peau exposée est bleu ou bouffi * Coordination des muscles est pauvre, muscles rigides * Stupeur * Ne peut pas marcher, tombe dans la position fœtale pour conserver la chaleur * Pouls et respiration diminue * Rythme irrégulier du cœur | * Comportement irrationnel et incohérent * Peut être capable de maintenir la posture et l’apparence de la connaissance * À demi conscient, endormi * Perte de connaissance des autres * Perte de mémoire |

*L’hypothermie légère : Le traitement*

* Enlevez les vêtements \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ et remplacez-les avec les vêtements secs et les couvertures chauds; couvrez la tête
* Bougez-les à un environnement chaud
* Ne fait pas l’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pour réchauffer
* Ne réchauffe pas par un bain chaud ou par \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Buvez un boisson chaud (pas trop) et sucré, mais évitez les boissons avec la caféine
* Cherchez l’aide médicale d’urgence
* Bougez la personne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*L’hypothermie modérée : Le traitement*

De plus,

* Couvrez les extrémités complètement et placez des objets chauds, comme des \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sur le corps centrale de la personne.
* Les bras et les jambes devraient être réchauffés derniers

*L’hypothermie sévère : Le traitement*

De plus,

* Appelez pour l’aide médicale d’urgence
* Donnez \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ si nécessaire
* N’appliquez pas la chaleur \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (eg. Bain très chaud)
* Transportez la victime à un centre d’urgence aussitôt que possible.

*À pratiquer* - L’emballage d’hypothermie : le « burrito wrap »