

Services médicaux d'urgence

*Les paramédics au service
de notre collectivité*

Cahier d'activités
sur la sécurité



Salut! Je m'appelle **CODE**. Je te présente ce cahier d'activités des Services médicaux d'urgence d'Ottawa.

Savais-tu qu'il serait possible d'éviter la plupart des accidents et des blessures?

Nous allons apprendre à jouer en sécurité et à prendre conscience des dangers. Nous verrons également ce qu'il faut faire en cas d'urgence.

Aux SMU d'Ottawa, tout le monde est capable d'aider à sauver des vies. Nous aussi, nous pouvons aider. Il suffit d'apprendre comment.



Inscris ci-dessous les renseignements personnels importants nécessaires en cas d'urgence.

Ce cahier appartient à :

Mon adresse :

Mon numéro de téléphone :

Numéro à appeler en cas d'urgence : _____

Fais attention à toi!

Mots brouillés

Il arrive que le danger soit caché. Parfois, tu ne t'en aperçois pas. Maintenant, essaie de débrouiller ces mots qui sont reliés à la sécurité.

1. Attention aux **lesalgire**.

Indice : Certaines personnes ont une réaction grave aux noix, aux piqûres d'insectes ou à d'autres irritants.

2. N'oublie jamais de mettre ton **eqacsu** et tes protections.

Indice : Ta tête, tes genoux et tes coudes doivent être protégés quand tu fais du vélo, du patin ou de la planche à roulettes (skateboard).

3. Ne t'approche jamais des **slfi** électriques.

Indice : Si tu n'y fais pas attention, tu risques de recevoir un choc!

4. Lorsque tu vas nager, choisis toujours un endroit que tu connais bien et vas-y avec un **tnarpeiera**.

Indice : C'est plus sûr de nager avec quelqu'un d'autre, et bien plus amusant aussi.

5. Utiliser une **plema** la nuit, c'est brillant!

Indice : Dès le coucher du soleil, fais ce qu'il faut pour rester visible.

6. Ne crains pas de **nrvpérei** quelqu'un si tu es malade ou si tu t'es fait mal.

Indice : N'hésite pas à demander de l'aide sans tarder si tu t'es fait mal ou si tu ne te sens pas bien.

Qu'est-ce qu'une urgence médicale?

En cas d'urgence, tâche de garder ton calme. Tu pourras aider les secouristes si tu es capable de décrire le problème. Trouve les signes d'une urgence médicale cachés parmi les lettres suivantes.

Mots cachés

T N E M E N G I A S C R I I X
P S N R U B A C E R L S A N E
F R Y C B E A B U F N I K C H
E L C O R E S P I R A T I O N
U E D N U G E U W A O N A N S
X C J V L R W T E C T E N S U
R T I U U G O J L T G M I C I
O O V L R I Z X C U V E N I E
U N F S E G S U E R S F G E A
G N C I S I R E N E T F N N U
E T I O H O A D F S O U L T G
S S T N E M E S S I M O V N V
B N M S E Q N E R T S T E H S
J G U G N I K O H C L E R N O

INCONSCIENT
SAIGNEMENT
FRACTURES
BRÛLURES

ÉTOUFFEMENT
ENFLURE
VOMISSEMENTS
CONVULSIONS

RESPIRATION
SIRÈNE
FEUX ROUGES

**Compose le 9-1-1 pour
obtenir de l'aide
rapidement!**

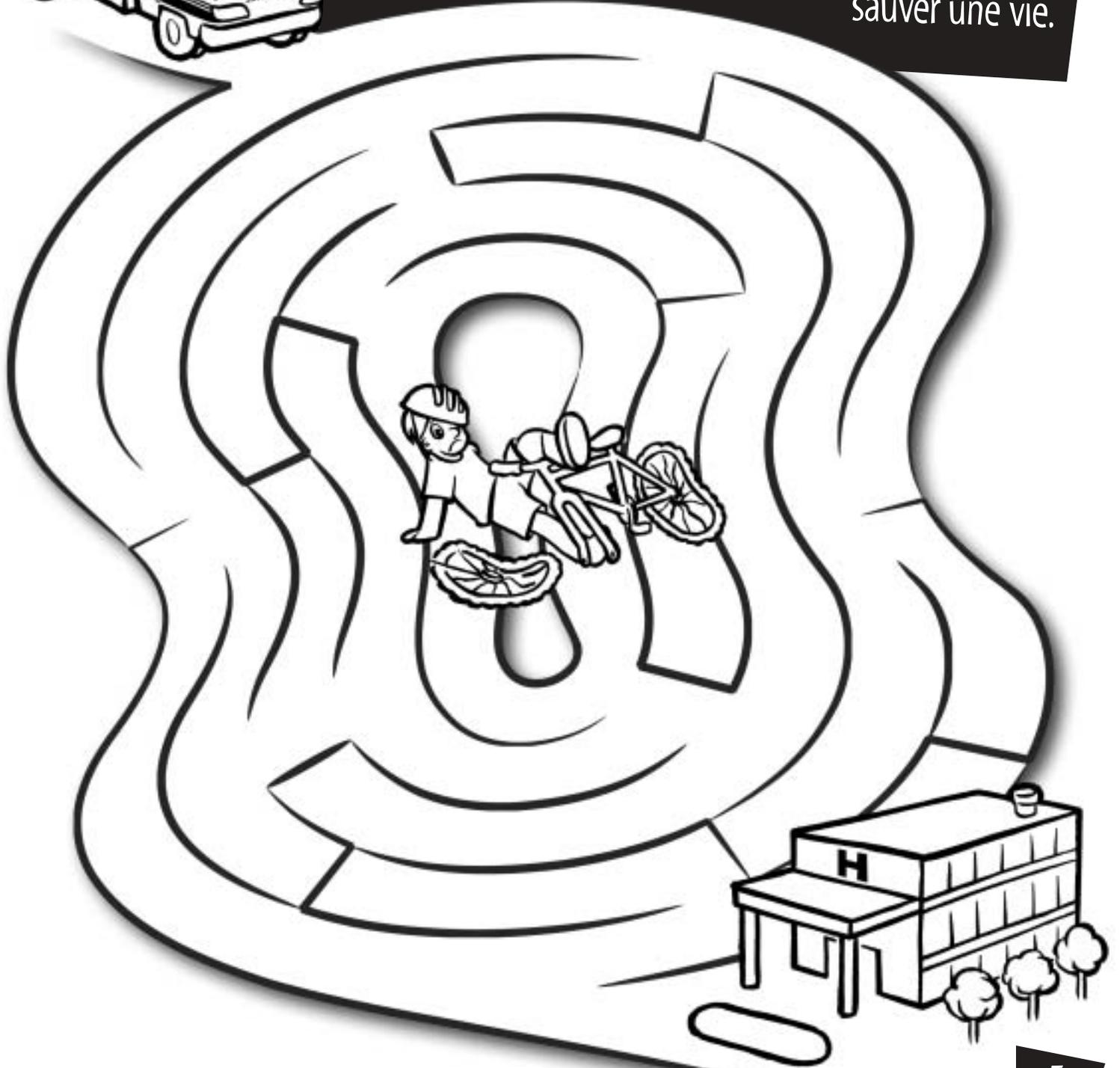
**Sais-tu quoi faire
si tu as besoin
d'aide très vite?**

- Appelle le 9-1-1
- Reste au téléphone,
ne raccroche pas
- Tu devrais pouvoir
répondre aux questions
suivantes :
 - Quelle est ton adresse?
 - Qu'est-ce qui se passe?
 - Quel âge a la victime?
 - Est-elle consciente?
Alerte?
 - Respire-t-elle? Facilement
ou difficilement?



Aide les paramédics à trouver le chemin le plus court jusqu'au lieu de l'urgence, puis jusqu'à l'hôpital.

Chaque seconde de gagnée représente une chance de sauver une vie.



Garde ton calme pour aider à sauver une vie.

Relie les points pour savoir quel véhicule les paramédics conduiront pour venir sur les lieux si tu appelles le 9-1-1 alors qu'une personne est malade ou blessée.

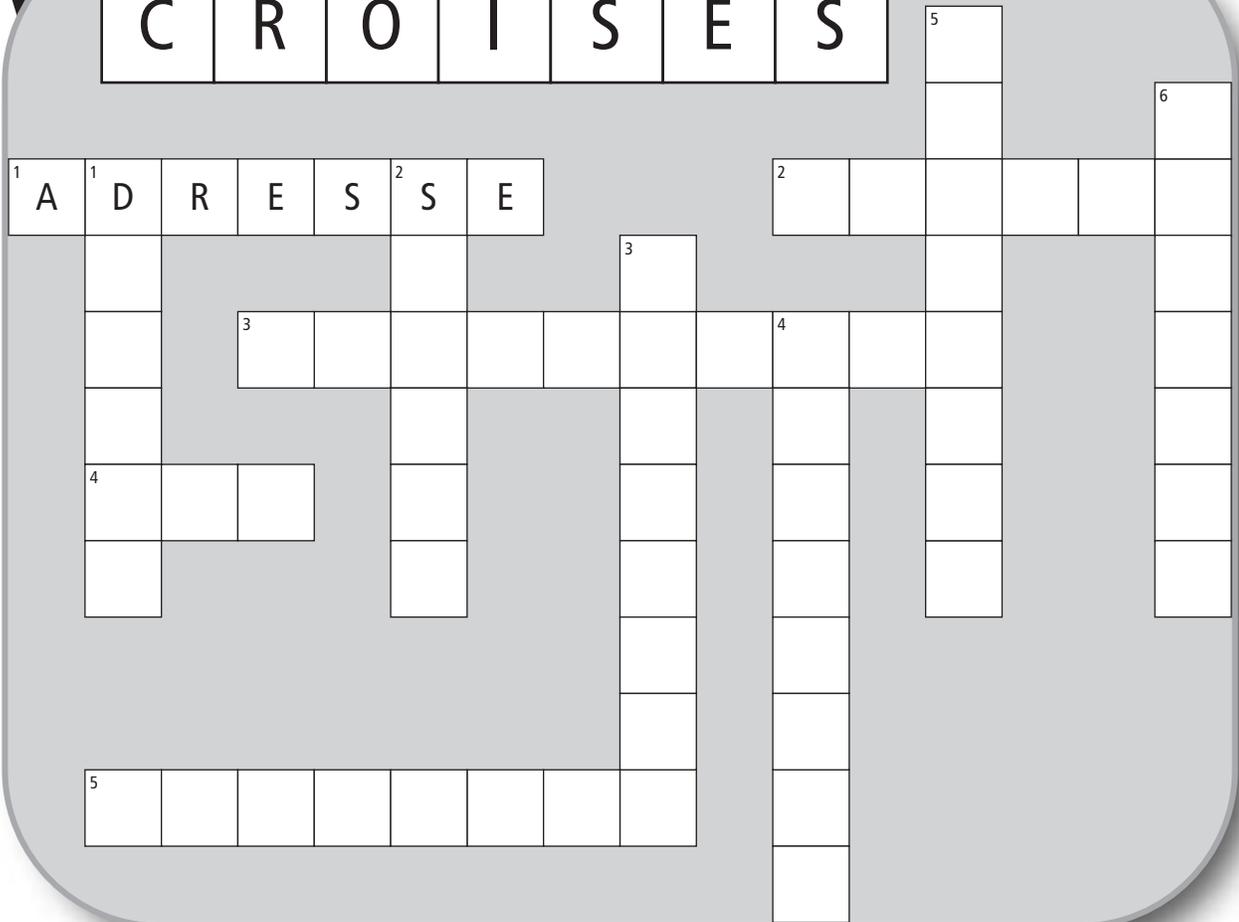


En cas d'urgence, les paramédics tâchent d'intervenir le plus vite possible. En attendant leur arrivée, tu peux faire plusieurs choses importantes pour aider.

Complète les phrases pour trouver les mots.

M O T S

C R O I S É S



Horizontalement

- 1 Allume la lumière pour que les paramédics puissent lire l' **ADRESSE**.
- 2 Libère le _____ pour que les paramédics puissent manœuvrer leur matériel.
- 3 Rassure la personne malade ou blessée en lui rappelant que les _____ seront bientôt là.
- 4 Apprends la _____. Tu pourrais sauver une vie.
- 5 En cas d'urgence médicale, il faut _____ le 9-1-1 pour faire venir les paramédics.

Voir page 5 pour les réponses..

Verticalement

- 1 Demande à quelqu'un de rester _____ pour montrer le chemin aux paramédics.
- 2 Si tu entends une _____ s'approcher, mets-toi sur le côté de la route.
- 3 Il faut toujours _____ la porte pour laisser entrer les paramédics.
- 4 Si quelqu'un se fait mal au dos ou au cou, il faut le garder _____.
- 5 Applique une _____ directe à une blessure qui saigne.
- 6 Mets les _____ dans une autre pièce pour les empêcher de gêner les paramédics.

First Aid for Child Related Emergencies

What should I do as a parent or caregiver when my child has a medical emergency?

Premiers soins à donner à des enfants en cas d'urgence

Que devrais-je faire à titre de parent ou de gardienne (ou de gardien) lorsque mon enfant est dans une situation d'urgence médicale?

STAY CALM!

First, dial 9-1-1 and get the paramedics rolling. Every second counts!

The appropriate response of the Paramedics depends on YOU. Give the 9-1-1 communications officer this information:

- Location of patient.
- Patient's problem.
- Approximate age of patient.
- Conscious? Alert?
- Difficulty breathing?

The following is for information only. Ottawa EMS recommends that everybody take a recognized life saving course. Call 580-4771 for more information.

Not Breathing and/or Heart Stopped

Call 9-1-1. Paramedic Dispatch will give you instructions over the phone.

If you are on your own without a phone: Mouth to Mouth Resuscitation

- Tilt head back.
- Pinch child's nose shut. Place your mouth over theirs. For infant: place your mouth over their mouth and nose.
- Give two slow breaths (normal sized for children and small puffs for infants).
- Continue with 1 breath every 3 seconds until paramedics arrive or child begins to breathe.
- If trained, start CPR if no pulse.

RESTEZ CALME!

D'abord, composez le 9-1-1 et obtenez l'aide des paramédics. Chaque seconde compte!

L'intervention rapide et efficace des paramédics dépend de VOUS. Donnez les renseignements suivants au répartiteur du 9-1-1 :

- Lieu où se trouve le patient.
- Le problème qui afflige le patient.
- L'âge approximatif du patient.
- Est-il conscient? Oui/Non? A-t-il tous ses esprits?
- Est-ce qu'il respire? Oui/Non? Avec difficulté?

Les conseils suivants ne sont donnés qu'à titre d'information. Les SMU d'Ottawa recommandent que tous suivent un cours de secourisme reconnu. Pour plus de renseignements, composez le 580-4771.

Arrêt respiratoire ou cardiaque

Appelez le 9-1-1. Un répartiteur des paramédics vous donnera des instructions au téléphone.

Si vous ne disposez pas d'un téléphone :

Pratiquez le bouche-à-bouche

- Inclinez la tête vers l'arrière.
- Pincez le nez de l'enfant. Placez votre bouche sur la sienne. S'il s'agit d'un bébé, placez votre bouche de manière à lui couvrir la bouche et le nez.
- Faites deux insufflations lentes (des bouffées ordinaires pour un enfant et de petites bouffées pour un bébé).
- Continuez au rythme de une insufflation toutes les trois secondes jusqu'à ce que les secours arrivent ou que l'enfant commence à respirer.
- Amorcez la technique de RCR s'il n'y a pas de pouls et si vous avez reçu la formation voulue.

Suffocation

Incapacité de respirer, de tousser ou de parler à cause d'un corps étranger coincé dans la gorge.



Choking

Inability to breathe, cough or speak due to something stuck in throat.

Call 9-1-1. Paramedic Dispatch will give you instructions over the phone on how to assist your child.

If you are on your own without a phone and your child is less than 12 months:

- Position child over your arm in a head down position.
- Deliver four sharp blows with heel of hand between shoulder blades in an upward motion.
- Repeat until child can speak, breathe or make breath sounds.
- If your child is more than 12 months, do not give back blows, start Heimlich (abdominal thrust manoeuvre).

Burns — Call 9-1-1

Heat or Electrical Burns

- Use water to stop the actual burning of the skin, if necessary.
 - If skin is not broken, immerse burned area in cool water or gently apply cool compress until pain is relieved. Cover with clean dry dressings.
 - Do not break blisters or use ointments.
- If skin is broken or burn seems severe**
- Do not clean or remove embedded clothing.
 - Cover burn loosely with a clean dry cloth or dressing.

Other Emergency tips

Poisoning – Vomiting, diarrhea, convulsions, unconsciousness — call 9-1-1. Do not induce vomiting unless instructed.

Bleeding – Oozing or spurting — call 9-1-1. Apply pressure to wound and elevate above level of heart.

Broken Bones – Call 9-1-1. Do not move child and treat bleeding if necessary.

For more information about what you can do in other emergencies and how to prevent them, please visit the Ottawa EMS Web site.

ottawa.ca/ems

Appelez le 9-1-1. Un réparateur des paramédics vous donnera des instructions au téléphone sur la façon de vous y prendre pour aider votre enfant.

Si vous ne disposez pas d'un téléphone et que votre enfant est âgé de moins de 12 mois :

- Prenez l'enfant dans vos bras, la tête en bas.
 - Administrez-lui quatre bons coups du talon de la main en remontant entre les omoplates.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que l'enfant puisse respirer ou émettre des sons ou des mots.
 - Si votre enfant est âgé de plus de 12 mois, adoptez plutôt la technique Heimlich (poussée abdominale).

Brûlures — Appelez le 9-1-1

Brûlure par la chaleur ou par décharge électrique :

- Utilisez de l'eau pour arrêter la brûlure de la peau, si nécessaire.
 - Si la peau n'est pas éraflée, trempez la partie brûlée dans l'eau tiède ou appliquez délicatement une compresse fraîche jusqu'à ce que la douleur s'atténue. Recouvrez d'un pansement sec et propre.
 - Ne crevez pas les cloques et n'utilisez pas d'onguent.
- Si la peau est éraflée ou si la brûlure semble grave :**
- Ne nettoyez pas et n'enlevez pas les vêtements qui sont collés à la peau.
 - Recouvrez la brûlure d'un pansement ou d'un linge propre et sec, sans serrer.

Autres conseils en cas d'urgence

Empoisonnement – Vomissement, diarrhée, convulsions, perte de conscience – appelez le 9-1-1. Ne provoquez pas le vomissement, à moins d'avis contraire.

Saignement – Suintement ou jaillissement de sang – appelez le 9-1-1. Appliquez une pression sur la blessure et placez la personne de manière à ce que la blessure soit plus élevée que le niveau du cœur.

Fracture – Appelez le 9-1-1. Ne déplacez pas l'enfant, traitez les saignements s'il y a lieu.

Pour plus d'information sur ce que vous pouvez faire en cas d'urgences diverses et sur la façon de les prévenir, veuillez consulter le site Web des Services médicaux d'urgence de la Ville d'Ottawa à l'adresse suivante :

ottawa.ca/smu