

Un été en toute sécurité

Semaine nationale de la prévention de la noyade

La Semaine nationale de prévention de la noyade a lieu du 18 juillet au 25 juillet 2009 dans le but de sensibiliser les Canadiens à l'importance des efforts de prévention de la noyade.

Les divisions d'un bout à l'autre du pays participent chacune à leur façon à la promotion de la Semaine nationale de prévention de la noyade. Consultez le site Internet de votre bureau provincial pour connaître la liste des activités (www.sauvetage.qc.ca) ou appelez au 1.800.265.3093.



Conseils de sécurité

- Installez une clôture munie d'une barrière avec verrou autour de la piscine.
- Ne laissez jamais les enfants sans supervision.
- Les enfants qui ne savent pas nager doivent porter un gilet de sauvetage ou un VFI (vêtement de flottaison individuel) en tout temps.
- Ne nagez jamais seul.
- Videz toutes les pataugeoires de jardin après utilisation.
- Maîtrisez les techniques de natation et de sauvetage.

(Source : Site Internet de la Société de Sauvetage : www.lifesaving.ca)

Premiers soins en cas d'urgence – Réanimation cardiorespiratoire :

1. Envoyez quelqu'un chercher des secours médicaux ou allez-y vous-même.

2. Ouvrez les voies respiratoires – renversez la tête vers l'arrière en appuyant sur le front du sujet et soulevez le menton.



3. Surveillez la respiration. Si le sujet ne respire pas...

4. Pincez les narines du sujet et assurez un contact hermétique à la bouche. Donnez deux insufflations.



5. Assurez-vous que la victime se trouve sur une surface ferme et plate. Placez deux mains au centre de la poitrine.



6. Placez vos épaules directement au-dessus des mains et gardez les coudes immobilisés. Exercez de fortes poussées (30 fois) et donnez 2 insufflations.



7. Continuez le cycle de 30 fortes poussées et de 2 insufflations jusqu'à ce que les secours médicaux prennent la relève.

(Source : Site Internet d'Ambulance St-Jean : www.sja.ca)



Qu'est-ce que la Réanimation cardiorespiratoire?

La réanimation cardiorespiratoire (RCR) est une intervention d'urgence qui combine les compressions thoraciques (pressions sur la poitrine) et la respiration artificielle (respiration d'urgence). Cette intervention permet de rétablir la circulation sanguine chez une personne ayant subi un arrêt cardiaque et de la maintenir en vie jusqu'à l'arrivée d'une ambulance.

Formation « Secourisme en milieu de travail »

Il faut assurer un nombre minimal de secouristes sur les lieux de travail afin que tout travailleur ou toute travailleuse victime d'un accident ou de malaises reçoive immédiatement les premiers secours.

Pour plus d'information concernant cette formation, veuillez communiquer avec la CSST au 1.866.302.2778.

Pourquoi recevoir de la formation?

Une fois que le cœur cesse de pomper, chaque seconde compte. Pour chaque minute qui s'écoule sans assistance, les chances de survie de la personne diminuent d'environ 10 %. Mais si vous savez comment réagir en cas d'urgence cardiaque, les chances de survie et de récupération de la personne peuvent augmenter de 30 % ou plus.

Apprendre la RCR est facile et peu coûteux. Quelques heures suffisent et peuvent faire une différence importante dans la vie de quelqu'un.

(Source : www.fmcoeur.qc.ca et www.csst.qc.ca)

Affiches « Premiers soins en cas d'urgence »

Ambulance Saint-Jean offre ces affiches pour vous aider lors d'une situation d'urgence. Vous pouvez les imprimer pour votre lieu de travail ou pour la maison.

Premier soins en cas d'urgence (Adultes)

Premier soins en cas d'urgence (bébés et enfants)

Saviez-vous que ?

Depuis le 20 mai 2008, un seul numéro à trois chiffres, le 8-1-1, est nécessaire pour rejoindre les services Info-Santé. Facile à retenir, ce numéro peut être composé partout au Québec, excluant les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik. Ainsi, le 8-1-1 vous permet, en cas de problème non urgent, de rejoindre un professionnel de la santé plus facilement.

Info-Santé 8-1-1, on se le met en tête!

Qu'est-ce que le service Info-Santé déjà?

Le service Info-Santé permet de rejoindre un professionnel de la santé en cas de problème non urgent. Ce service de consultation professionnelle téléphonique accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, constitue une composante majeure de la première ligne de soins de santé. Il permet de répondre à certaines questions courantes sur la santé, ou de diriger la personne vers la bonne porte dans le système de santé et de services sociaux.

Toutefois, quand survient un problème urgent, il importe de se rendre à l'urgence lorsque possible, ou de composer le 9-1-1 pour obtenir de l'aide (policiers, ambulanciers, pompiers).

(Source : www.msss.gouv.qc.ca)



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.