

Ressource pour les élèves : Scénarios – Problème, Action immédiate, Prévention

Pour le scénario 1

Problème : Ampoules

Action immédiate : Avisez un adulte immédiatement. Appliquez de l'onguent sur l'ampoule et recouvrez-la avec un pansement. Changez les bas pour des bas secs.

Prévention : En portant deux paires de bas, la friction se fera entre les bas plutôt qu'entre votre pied et votre chaussure. Gardez vos pieds au sec. Lors des pauses, enlevez vos chaussures pour aérer vos bas ou changez-les pour garder vos pieds secs.

Pour le scénario 2

Problème : Possibilité de commotion cérébrale

Action immédiate : Arrêtez de patiner immédiatement. Aidez votre camarade à s'asseoir. Demandez l'aide d'un adulte. Restez avec votre camarade jusqu'à l'arrivée de l'aide. Rapportez les signes et les symptômes. Assurez-vous que votre camarade consulte une ou un médecin, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien le plus rapidement possible.

Prévention : Suivez les procédures et les règles de sécurité pour toute activité.

Pour le scénario 3

Problème : Saignement et possible fracture osseuse

Action immédiate : Utilisez votre sifflet de sécurité ou criez pour demander de l'aide. Dites à votre frère de ne pas bouger. Couvrez son menton avec un morceau de tissu et appliquez une légère pression pour arrêter ou ralentir le saignement. Attendez l'arrivée de l'aide.

Prévention : Portez attention à ce qui se trouve sur le sentier pour éviter les dangers. Soyez conscient de ce qui vous entoure.

Pour le scénario 4

Problème : Hypothermie

Action immédiate : Demandez immédiatement l'aide d'un adulte. Si la personne est à l'extérieur, amenez-la à l'intérieur et changez ses vêtements mouillés pour des vêtements secs. Si la personne souffre d'une forme d'hypothermie (légère à grave), elle doit s'étendre à l'horizontale et ne pas se tenir debout ou marcher. Couvrez-la avec des couvertures, vérifiez sa respiration pour vous assurer qu'elle est normale et non trop lente. Donnez-lui une boisson chaude.

Prévention : Soyez toujours conscient de ce que vous ressentez lorsque vous êtes à l'extérieur. Si vous avez froid, avisez un adulte immédiatement. Habillez-vous en superposant des vêtements en couches pour pouvoir en ajouter si vous avez froid ou en enlever si vous avez chaud. Gardez votre tête, vos mains et vos pieds au chaud et au sec.

Pour le scénario 5

Problème : Gelure

Action immédiate : La plaque blanchâtre sur sa joue est un signe de gelure. Votre camarade doit être amené dans un endroit chaud pour se réchauffer. Amenez-le dans un véhicule chaud ou une maison avoisinante que vous connaissez, enlevez-lui des vêtements pour qu'elle ou il puisse ressentir la chaleur, enlevez-lui tout vêtement mouillé et servez-lui des boissons chaudes non sucrées. Pour commencer, vous pouvez lui donner une bouteille d'eau chaude et l'aider à se réchauffer graduellement. Vous pouvez même vous coller contre elle ou lui sous une couverture pour partager votre chaleur corporelle. Si votre camarade continue de frissonner et semble désorienté, vous obtenez des soins médicaux.

Prévention : Habillez-vous en superposant des vêtements en couches pour les activités à l'extérieur pour pouvoir en ajouter si vous avez froid ou en enlever si vous avez chaud. Cela vous aidera à rester au chaud ou à empêcher vos vêtements de devenir mouillés par votre transpiration. Veillez mettre une tuque, des mitaines, des bas et des bottes qui vous tiendront au chaud. Prenez des pauses de votre activité pour vous réchauffer à l'intérieur.

Pour le scénario 6

Problème : Épuisement par la chaleur/coup de chaleur

Action immédiate : Demandez immédiatement l'aide d'un adulte. Aidez votre cousin à se rendre à un endroit frais. Desserrez ses vêtements. Essayez de le refroidir à l'aide d'un ventilateur, un chiffon humide et frais et donnez-lui quelque chose à boire.

Prévention : Protégez-vous du soleil, même les journées nuageuses et l'hiver. Appliquez de la crème solaire et portez un chapeau pour prévenir un coup de soleil. Appliquez la crème solaire 20 minutes avant d'aller à l'extérieur et réappliquez-en aux deux heures. Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux. Soyez conscient de la façon dont vous vous sentez en tout temps à l'extérieur.

Pour le scénario 7

Problème : Un orage approche

Action immédiate : Le tonnerre et les éclairs posent de vrais risques, particulièrement si vous êtes debout à côté d'un grand arbre. Cherchez un abri aussitôt que vous entendez le tonnerre ou voyez des éclairs. Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'intérieur, cherchez un endroit comme un fossé, un creux ou des buissons denses où vous réfugier et restez près du sol. Si vous êtes près de l'école, retournez-y aussitôt que vous entendez le tonnerre. Attendez 30 minutes après avoir entendu le tonnerre ou avoir vu les éclairs avant de retourner à l'extérieur.

Prévention : Vérifiez les prévisions météorologiques avant de jouer à l'extérieur ou de participer à des activités d'éducation en plein air. Portez attention aux changements dans les conditions météorologiques. Mettez-vous à l'abri avant qu'il ne soit trop tard et que vous soyez pris dans l'orage.

Pour le scénario 8

Problème : Une tique a pénétré la peau de votre camarade. Les tiques aiment les endroits chauds; celle-ci s'est probablement faufilée sous la ceinture des pantalons de votre camarade.

Action immédiate : Demandez l'aide d'une adulte qui sait comment retirer une tique correctement. Il peut utiliser une pince à épiler ou une autre pince du genre pour retirer lentement, avec une pression constante et d'un mouvement fluide pour vous assurer que la partie buccale est retirée et que le corps n'est pas écrasé. Il faut ensuite nettoyer la zone affectée avec du savon et de l'eau ou de l'alcool à friction. Apportez la tique dans un contenant au bureau de santé local pour la faire examiner et identifier. Surveillez l'apparition sur la peau de toute rougeur, enflure ou lésion annulaire. Obtenez des soins médicaux dans les 24 heures.

Prévention : Portez un pantalon long, un chandail à manches longues, des bas et des souliers fermés. Rentrez votre chandail dans votre pantalon; vous pouvez aussi rentrer les jambes de votre pantalon dans vos bas. Vaporisez de l'insectifuge sur vos vêtements et toute peau exposée. Restez au milieu des sentiers. Vérifiez vos vêtements et votre corps au moins une fois par jour pour la présence de tiques, particulièrement votre aine, votre nombril, vos aisselles, votre cuir chevelu, et l'arrière de vos genoux et de vos oreilles. Prenez une douche aussitôt que possible après avoir été à l'extérieur. Mettez les vêtements que vous portiez dans la sècheuse pendant 60 minutes à température élevée avant de les laver.

Pour le scénario 9

Problème : Irritation de la peau (réaction allergique ou contact avec de l'herbe à puce)

Action immédiate : Lavez la zone irritée avec du savon et de l'eau. Dans le cas d'un contact avec de l'herbe à puce (sumac vénéneux), il peut être bon d'appliquer des compresses froides là où des démangeaisons sont intenses ou d'utiliser un onguent pour calmer les démangeaisons. Il n'y a pas grand-chose à faire, mis à part d'essayer de ne pas gratter les zones affectées et d'y appliquer du froid pour calmer les démangeaisons. Si les cloques éclatent, recouvrez-les avec un pansement léger sans serrer pour ne pas les froter. Le liquide qui s'écoule des cloques ne peut affecter ou répandre l'herbe à puce à d'autres régions du corps, mais il faut prévenir les infections. Vous pouvez répandre l'infection à d'autres parties de votre corps si vous touchez les vêtements imprégnés de l'huile des plantes.

Prévention : Si vous allez marcher dans un endroit où il y a de l'herbe à puce, évitez d'y toucher et portez un pantalon long. Assurez-vous que tout le monde sache où elle est présente et comment l'identifier. Si vous amenez un chien, essayez de lui faire contourner les talles d'herbe à puce, étant donné que l'huile peut demeurer sur son poil pendant des jours et vous infecter si vous le touchez. Si vous pensez avoir été en contact avec de l'herbe à puce, changez vos vêtements à votre arrivée à la maison en prenant soin de ne pas toucher les endroits qui pourraient être imprégnés d'huile. Lavez vos vêtements dans l'eau chaude avec un détergent à lessive puissant qui enlève les huiles. Lavez la peau qui a été en contact avec l'huile provenant de l'herbe à puce. Utilisez un savon puissant comme un détergent à vaisselle et frottez vigoureusement la région affectée. C'est cette friction qui déloge l'huile de la peau.

Pour le scénario 10

Problème : La personne est inconsciente.

Action immédiate : Demandez immédiatement de l'aide. En attendant l'arrivée des secours, suivez l'ABC du secourisme. Assurez-vous que l'Air passe dans les voies respiratoires : si la personne est inconsciente, inclinez sa tête vers l'arrière et levez son menton pour ouvrir les voies respiratoires. Vérifiez si la respiration est Bonne : Vérifiez si la respiration est normale. Lorsqu'une personne parle ou pleure, elle respire. Vérifiez la Circulation : Examinez la personne des pieds à la tête pour des saignements graves ou des signes de choc. Si vous croyez que la personne peut avoir subi une blessure à la tête ou au cou, ne la bougez pas à moins que sa vie soit en danger là où elle est; laissez-la dans la position dans laquelle elle a été trouvée; supportez sa tête et son cou; dites-lui de ne pas bouger. Si la personne est inconsciente, qu'elle respire, et qu'elle n'a aucune blessure apparente, tournez-la sur son côté et attendez l'arrivée des secours. Soutenez sa tête et continuez de vérifier sa respiration. Si la personne présente des saignements, appliquez de la pression sur la blessure avec un tissu ou un vêtement propre à votre disposition pour ralentir le saignement. Si le sang passe à travers le tissu, appliquez un autre tissu par-dessus et continuez à appliquer de la pression jusqu'à l'arrivée des secours.

Prévention : Il est important d'être accompagné lors d'une randonnée, d'une marche ou d'une randonnée à vélo ou de toute autre activité de déplacement pour assurer la sécurité de chacun et pour apporter de l'aide en cas d'accident.