

LÉSIONS LIÉES AU FROID : RECONNAISSEZ-EN LES SIGNES! SACHEZ QUOI FAIRE!

	GELURE	HYPOTHERMIE	
		FAIBLE – MODÉRÉE	MODÉRÉE – GRAVE
	La peau et les tissus, comme le gras, les muscles et les os, gèlent.	Perte excessive de chaleur corporelle et baisse de la température corporelle interne sous les 35 °C. Une personne en hypothermie peut ne pas se rendre compte qu'elle a besoin d'aide.	
Signes et symptômes	<ul style="list-style-type: none"> * Rose – Une zone rougeâtre est le premier signe de gelure. * Douleur – La zone deviendra douloureuse. * Plaques – Des plaques blanches et cireuses se forment. * Picotements – la zone touchée peut être engourdie ou picoter. 	<p>Adultes La personne grelotte et...</p> <ul style="list-style-type: none"> * trébucher, * prononce mal ses mots, * échappe tout, * se plaint. <p>Bébés et jeunes enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> * Peau rouge vif et froide * Grand manque d'énergie 	<ul style="list-style-type: none"> * Les symptômes s'aggravent. * Somnolence, manque d'énergie, léthargie; * Peau pâle et froide; * Confusion, amnésie, irritabilité; * Manque de jugement (comme se déshabiller); * Respiration lente ou pouls lent; * Fréquence cardiaque rapide; * Les grelottements pourraient cesser; * Perte de connaissance.
Premiers soins	<ul style="list-style-type: none"> * Se rendre dans un endroit chaud. * Autant que possible, ne pas marcher sur les pieds ou les orteils gelés. * Détacher ou enlever les vêtements ou les bijoux serrés. * Réchauffer lentement la zone avec la chaleur du corps (c.-à-d., l'aisselle) ou la faire tremper dans de l'eau tiède (ne pas utiliser de l'eau chaude). * Ne pas frotter ou appliquer un coussin chauffant – cela endommagera davantage les tissus. <p>Obtenir une aide médicale si :</p> <ul style="list-style-type: none"> * il y a enflure, boursoufflure ou peau qui pèle; * la personne ressent beaucoup de douleur; * la couleur et la sensation ne reviennent pas rapidement après les premiers soins. 	<ul style="list-style-type: none"> * Amener doucement la personne dans un lieu chaud et sec. * Enlever les vêtements mouillés. * Couvrir la personne de plusieurs couvertures ou la réchauffer avec la chaleur du corps. * Si la personne est consciente, lui faire boire un liquide chaud et sucré – jamais d'alcool; éviter la caféine. * Lorsque la personne ne grelotte plus, l'encourager à aller uriner à la salle de bains. * Si la personne est consciente, lui offrir de la nourriture tranquillement de temps à autre. * Ne pas utiliser une bouillotte ou une couverture électrique. <p>Obtenir une aide médicale si :</p> <ul style="list-style-type: none"> * les premiers soins ne suppriment pas rapidement le grelottement. 	<p style="text-align: center;">COMPOSEZ LE 9-1-1</p> <p>En attendant l'arrivée des services d'urgence :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Manipuler doucement la personne. * L'amener dans un lieu chaud et sec. * Enlever les vêtements mouillés. * Si à l'extérieur, coucher la personne sur une couverture, puis la couvrir avec plusieurs couvertures, et la réchauffer avec la chaleur du corps (peau contre la personne). * Si la personne est consciente, faire boire un liquide chaud et sucré – jamais de l'alcool; éviter la caféine * Lorsque son état est stable, encourager la personne à aller uriner à la salle de bains. * Ne pas utiliser une bouillotte ou une couverture électrique. Vous pourriez appliquer des compresses de premiers soins chaudes seulement à l'aîne, aux aisselles et dans la région du cou. * Surveiller la respiration et le pouls et commencer la RCR s'il ne semble pas y avoir de respiration ou

LÉSIONS LIÉES AU FROID : RECONNAISSEZ-EN LES SIGNES! SACHEZ QUOI FAIRE!

			de pouls.
Prévention	<ul style="list-style-type: none">• Couvrir la peau exposée; porter des gants ou des mitaines, un passe-montagne et un chapeau.• Rester à l'intérieur si le risque de gelure est élevé.	<ul style="list-style-type: none">• Se couvrir; porter un chapeau : 50 % de la chaleur du corps sort par la tête et le cou.• Ne pas trop se fatiguer et éviter les activités qui font transpirer.• Porter plusieurs épaisseurs de vêtements amples.• Rester au sec et changer les vêtements mouillés.• Ne pas consommer d'alcool.	