



Le risque sismique Prévention sanitaire Premiers soins

Lors d'un séisme, il ne suffit pas d'attendre les secours, il faut évaluer les dégâts et s'organiser pour s'abriter, se nourrir, se chauffer, se soigner et veiller à une hygiène de base. Les expériences du passé et celles des autres pays montrent qu'en cas de séisme une période d'isolement de 2 à 5 jours est possible pour les villages éloignés en cas de destruction de l'infrastructure de circulation et de communication.

Pour améliorer la préparation au risque sismique, le projet d'éducation "Auto-protection de l'enfant" est mis en place au niveau du canton du Valais.

Par une éducation au risque qui lui est adaptée, l'enfant doit prendre des initiatives pour sauver sa vie.

Pour plus d'informations sur les séismes, rendez-vous sur le site du CPPS en scannant le code ci-dessous.



1 En cas d'hémorragie

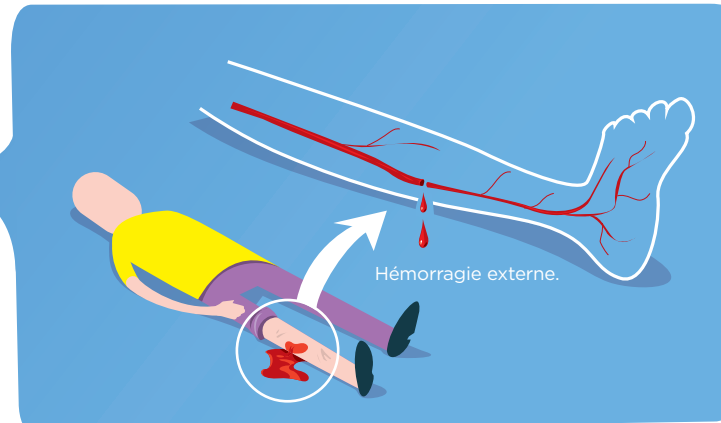
Définition - symptômes

Une hémorragie est un écoulement de sang causé par la rupture d'un vaisseau sanguin. Lorsque cet écoulement se produit à l'extérieur du corps, on parle d'hémorragie externe.

Stoppez immédiatement toute hémorragie externe.

En cas d'hémorragie interne, le blessé peut présenter une pâleur et une moiteur de la peau, un état anxieux, une respiration rapide.

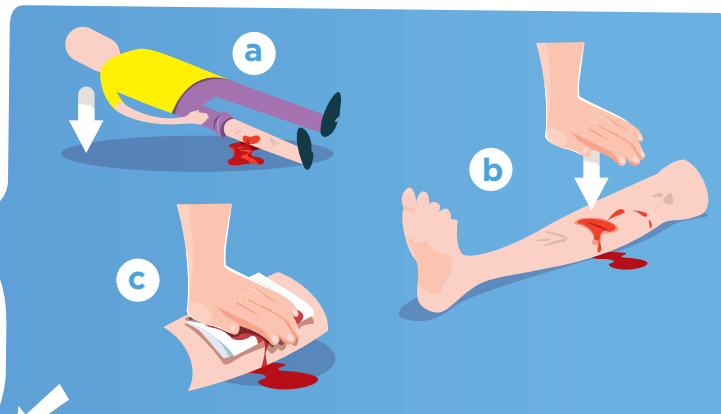
L'hémorragie interne est une urgence vitale.
Appelez immédiatement les secours.



Agir rapidement

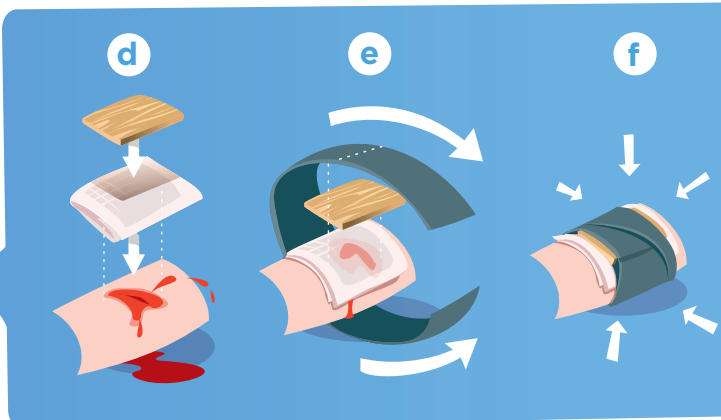
- a** Allongez la victime, à plat, au sol.
- b** Comprimez directement le lieu du saignement avec votre main.
- c** Si vous disposez d'une compresse, vous pouvez la mettre entre la plaie et votre main.

Rien ne doit retarder l'arrêt du saignement.



Le pansement compressif

- d** Superposez un objet dur et une compresse directement sur la plaie.
- e** Fixez ce matériel compressif avec une bande (foulard, cravate...) afin de recouvrir la totalité de la plaie.
- f** Serrez le bandage afin d'exercer une pression suffisante pour arrêter le saignement.



Le garrot, dernier recours

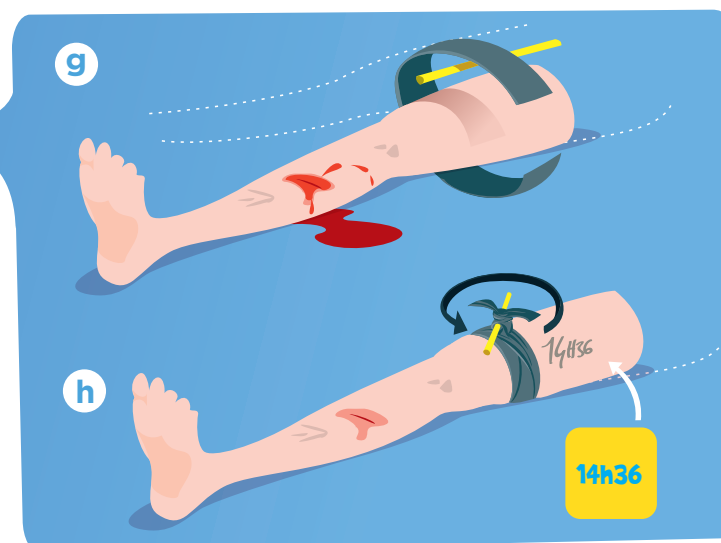
Si une hémorragie externe d'un membre n'a pas pu être maîtrisée par un pansement compressif, il faut mettre en place un garrot pour arrêter le saignement.

S'il n'est pas possible d'installer un garrot à cause de la localisation de la plaie (cou...), faites une compression avec la main directement sur la plaie et arrêtez le saignement.

- g** Le garrot doit avoir une largeur d'environ 10 cm. Installez ce garrot plus haut que la plaie.
- h** Serrez jusqu'à l'arrêt du saignement. Notez l'heure de la pose du garrot. Laissez le garrot en place.

Couvrez la victime en laissant le garrot visible.

Attention ! Le garrot ne sera desserré qu'à l'hôpital par une équipe médicale.



2 En cas de fracture

Définition - symptômes

Une fracture est la cassure d'un os de notre squelette.

Il y a certainement une fracture si : un craquement a été entendu, une douleur est localisée, un membre est déformé, une incapacité à bouger un membre est présente...

Il faut distinguer les fractures fermées (sans plaie associée) des fractures ouvertes. Pour ces dernières, il existe une plaie qui est liée à la fracture et favorise l'infection.

Diminuer la douleur

Fractures de membres (bras, jambes) : Immobiliser une fracture diminue la douleur et le risque de lésions supplémentaires.

- a** Installez le membre fracturé dans sa position naturelle (si possible) en exerçant une légère traction.



Préparer une attelle



- b** Immobilisez le membre avec une attelle improvisée qui bloquera l'articulation au-dessus et au-dessous de la fracture.

Immobilisation



- c** Fixez le membre fracturé sur l'attelle improvisée avec une bande ou du tissu, pour éviter qu'il ne bouge.

En cas de fracture ouverte : Stoppez le saignement et protégez la plaie.

Couvrez la victime pour éviter qu'elle se refroidisse.

3 Déplacer un blessé

Agir si besoin

Garantir sa propre sécurité avant d'intervenir !

Déplacez une victime seulement si elle est dans une zone de danger.



Déplacez un blessé en le tirant par les bras ou par les jambes, **dans l'axe du corps !**

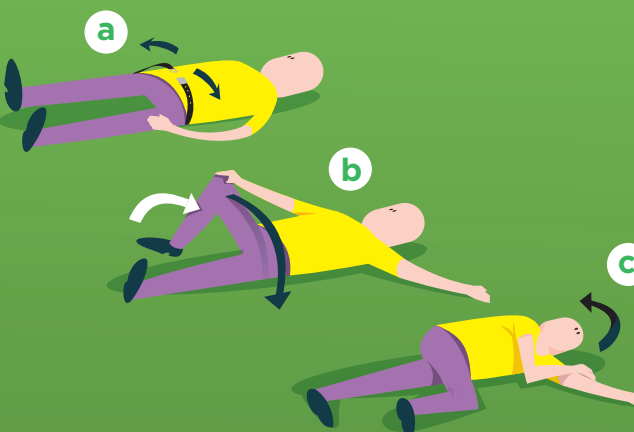


Mettez la victime en sécurité et la couvrir.

4 Position latérale de sécurité (PLS)

Le bon réflexe

Une personne inconsciente doit être mise en PLS, afin de pouvoir garantir le passage de l'air jusqu'aux poumons.



- a** Dégrafez les vêtements serrés (col, foulard, ceinture, pantalon).
- b** Pliez la jambe du blessé, puis utilisez la jambe et le bras comme levier afin de tourner la victime sur le côté.
- c** Dégagez les voies aériennes en inclinant la tête en arrière.

Couvrez la victime. Ne pas lui donner à boire.

Les numéros importants



Urgence internationale : 112



Ambulance : 144



Pompiers : 118



Police : 117

Surtout n'oubliez pas ces numéros !!!



Centre Pédagogique Prévention Séisme
Bildungszentrum für Erbebenprävention
Centro Formativo Prevenzione Sismica
Earthquake Prevention Learning Centre

5 Désinfection de l'eau

En cas de séisme, les conduites d'eau sont souvent rompues et l'eau est contaminée par les eaux usées. Il est donc important de désinfecter l'eau avant de la boire. Si elle est trouble, il faut commencer par la filtrer au travers d'un tissu.



- a** Désinfection de l'eau par ébullition : Faites bouillir l'eau durant 1 à 10 minutes avant de la boire.
- b** Désinfection de l'eau avec de la Bétadine (iode) : 1 Litre d'eau claire +16 gouttes Attendez 30 minutes avant de la boire.
- c** Désinfection de l'eau avec du Chlore : le DCCNa : Aquatabs® ou Micropur® Forte Dccna est le seul produit sur le marché qui purifie l'eau.

1

Chef secouriste

Un séisme vient d'avoir lieu et maintenant que les secousses se calment, tu observes qu'il y a quelques dégâts et des blessés ! Wallis est un peu dépassé par les événements. Aide-le à bien réagir.

Coche dans le carnet ci-contre les bonnes réponses pour chaque situation !

Mon carnet

Situation n° 1 :

Une jeune fille déplace un blessé, pour l'éloigner des gravats qui sont instables...

- ☐ Parfait, tout se passe bien.
- ☐ Bon réflexe, mais le geste n'est pas correct. Il faut déplacer le blessé dans l'axe du corps.
- ☐ Surtout pas, c'est moins dangereux près des éboulements instables.

Situation n° 2 :

Un garçon qui a très soif, vient remplir sa bouteille vide au robinet le plus proche...

- ☐ Il devrait utiliser une gourde en métal.
- ☐ Il devrait remplir plusieurs bouteilles.
- ☐ Il faut désinfecter l'eau avant de la boire.

Situation n° 3 :

Pendant le séisme, des gravats ont chuté sur un habitant lui fracturant le tibia. Il ne peut plus bouger sa jambe qui lui fait très mal...

- ☐ Il faut l'aider à se remettre debout.
- ☐ Il faut soulager sa douleur avec une attelle.
- ☐ Il faut faire un pansement compressif.

Situation n° 4 :

Un homme essaie de joindre les secours depuis un moment mais les lignes sont saturées. Sa femme assise est blessée et saigne beaucoup du bras...

- ☐ l'homme insiste et patiente au téléphone.
- ☐ l'homme réconforte sa femme.
- ☐ l'homme stoppe le saignement en urgence.

2

Le KIT de Premiers Soins

Prévoir un sac pour les premiers soins c'est bien, mais que mettre dedans ? Coche dans la liste des objets les ressources indispensables pour remplir correctement ton KIT médical.



- ☐ Compresse absorbante
- ☐ Pansements compressifs
- ☐ Désinfectant ou Bétadine
- ☐ Pastilles et sirop à la menthe
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Tape ou scotch
- ☐ Peluche
- ☐ Gants médicaux
- ☐ Pansements
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Une brosse à dents & dentifrice
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Antidouleurs (paracétamol)
- ☐ Médicaments en cas de traitements
- ☐ Plan de la ville

4

Observe bien

Dans le décor du jeu n°1, il y a quelques objets utiles, sauras-tu les retrouver ?

a Pendant les tremblements de terre, 6 sacs de premiers soins ont été perdus. Où sont-ils ?

b Près de l'homme avec la jambe fracturée, trouve les objets indispensables pour fabriquer une attelle afin d'immobiliser sa jambe.

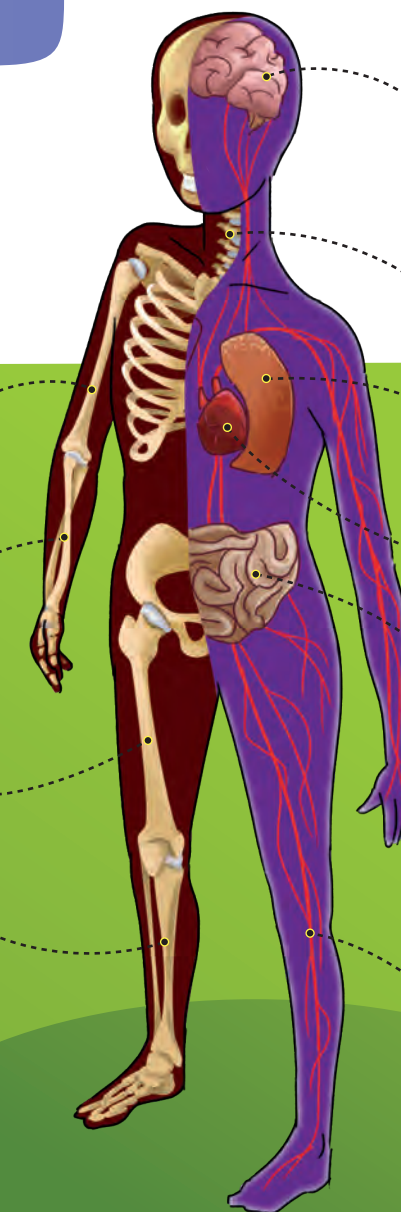
c Pour désinfecter de l'eau, un des moyens est de la faire bouillir. Trouve les objets utiles pour porter l'eau à ébullition.

3

Futur samaritain

Grâce à ses capteurs, Wallis observe l'intérieur du corps humain. Mais il a un petit manque de mémoire. Aide Wallis à replacer les noms ci-dessous dans les bonnes étiquettes !

Fémur
Cerveau
Intestin
Radius et cubitus
Poumon
Cœur
Tibia et péroné
Humérus
Vaisseaux sanguins
Vertèbres



Hes·SO VALAIS WALLIS



Situé à Sion, le CPPPS a été créé par la Hes-So Valais-Wallis, Haute Ecole d'Ingénierie.

Centre Pédagogique Prévention Séisme

☎ (+41) 58 606 87 73

☎ (+41) 58 606 87 82

📍 Campus Energypolis HES-SO Valais-Wallis
Rue de l'Industrie 21
1950 Sion

✉ cpps@hevs.ch

🌐 www.cpps-vs.ch

Avec le soutien de :