

10 conseils

CLÉS DU SERVICE DES URGENCES

à l'intention

des Familles

Personne ne s'attend à ce que des proches vivent une situation d'urgence. Voici quelques conseils pour que votre famille soit prête et en sécurité :

1. Montrez à vos enfants comment (et quand) composer le 911.

Assurez-vous également qu'ils connaissent leur adresse domiciliaire et qu'ils savent comment ouvrir les portes verrouillées afin de laisser entrer les ambulanciers. Saviez-vous que les téléphones cellulaires permettent de faire des appels d'urgence sans que vous ayez à entrer le mot de passe de leur propriétaire? Apprenez à le faire!

2. Trouvez le temps de suivre un cours de RCR en famille.

Dans bien des cas, la RCR est une mesure qui peut véritablement sauver une vie avant l'arrivée de l'ambulance. Elle peut vraiment faire une grande différence.

3. Apprenez les éléments de base des premiers soins.

Ayez une trousse de premiers soins à la maison et dans votre voiture. En cas de blessures, les techniques simples de nettoyage, de bandage et de pose d'attelle aideront votre enfant à être plus confortable en attendant de voir l'infirmière ou le médecin.

4. Demeurez calme et patient lors de votre visite au service des urgences (SU).

Nous savons tous que le SU peut être un lieu angoissant et animé et c'est par votre attitude que votre enfant apprendra comment réagir aux blessures et à la maladie. Il est toujours utile d'emporter des livres, des jeux ou des jouets qui peuvent servir de distraction. Le personnel du SU fera de son mieux pour soulager rapidement la douleur et les autres symptômes, si possible, mais il se peut que d'autres enfants ou adultes plus malades soient examinés avant votre enfant.

5. Si votre enfant a une allergie sévère ou un problème médical, montrez-lui à gérer ses symptômes de façon autonome.

Les conditions chroniques comme l'asthme et le diabète se contrôlent mieux à long terme si vous et votre enfant connaissez bien l'usage des médicaments. Le bracelet MedicAlert est également un bon investissement, car il permet d'informer le personnel du service des urgences du problème médical de votre enfant si vous n'êtes pas présent.

6. Gardez tous les médicaments et produits chimiques à usage domestique en lieu sûr.

Il est également utile de garder le numéro de téléphone du centre local antipoison à un endroit facilement accessible, comme la porte du réfrigérateur. Les jeunes enfants peuvent facilement confondre pilules et bonbons et dans certains cas, une seule pilule peut être fatale. Si vous croyez que votre enfant a ingéré quelque chose, souvenez-vous d'emporter au SU tous les contenants ou bouteilles de produit pouvant avoir été ingéré.

7. Parlez de santé mentale avec vos enfants.

Surveillez les signes de dépression, d'anxiété ou les changements d'humeur. Parlez-en avec votre fournisseur de soins primaires dès que possible et informez-vous au sujet des ressources additionnelles disponibles dans votre communauté.

8. Favorisez les activités saines dans votre famille.

Les enfants et les adultes en santé se remettent plus rapidement des maladies et des blessures qui les ont menés à l'urgence. Il est important de rechercher un équilibre entre le « temps d'écran » et l'activité physique; cela s'applique autant à votre enfant qu'à VOUS!

9. Soyez un modèle en matière de sécurité pour vos enfants et faites la promotion de la prévention des blessures.

Pour éviter les visites à l'urgence, il faut, en grande partie, leur enseigner à prendre de sages décisions au sujet de la prévention des blessures, avant que celles-ci ne surviennent. Le choix de toujours porter sa ceinture de sécurité, un casque et une veste de sauvetage est un bon début. Et S'IL VOUS PLAÎT, évitez de texter en conduisant. La distraction est la principale cause de décès sur les routes! Ces mesures à elles seules peuvent sauver des centaines de vies au Canada CHAQUE année.

10. Faites vacciner vos enfants.

Il y a eu un retour déplorable et inutile de maladies évitables (par ex. : rougeole, oreillons, coqueluche) au Canada au cours des dernières années. Ces maladies finissent toujours par se retrouver dans nos SU et nos salles d'attente. Protégez les tout-petits et les personnes très âgées de votre communauté (qui sont le plus à risque) en vous assurant que vos enfants sont tous vaccinés. C'est la chose à faire et bien que simple, elle permet de sauver des vies.

