

En été suivez les conseils
que ce guide vous recommande,
prenez soin de votre santé,
de votre sécurité
et de celle des vôtres.
Profitez des vacances !



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Avec la collaboration de:

VICHY
LABORATOIRES



règles de conduite en cas d'accident

Les minutes qui suivent un accident sont parfois vitales pour la victime. C'est pourquoi la Croix Rouge a mis en place une règle de conduite: la conduite PAS.

P... Protéger le lieu de l'accident:
Protégez le lieu de l'accident pour éviter un autre accident.
Renseignez-vous sur ce qui s'est passé.

A... Avertir les services d'urgence:
Demandez de l'aide au poste de secours le plus proche ou appelez le **112**. Expliquez tout ce que vous savez.

S... Secourir les blessés:
Vérifiez les fonctions vitales de la victime.
Assurez-vous qu'elle est consciente.
Vérifiez qu'elle respire.
Évitez les mouvements brusques envers l'accidenté.

Comment procéder à la réanimation cardio-pulmonaire

Si la victime est inconsciente et ne respire pas, commencez la RCP.

Protégez le lieu de l'accident. Éliminez les dangers qui menacent la sécurité de ceux qui sont présents.
Vérifiez l'état de conscience de la victime. Secouez ses épaules et demandez-lui si elle se sent bien :
Si elle répond, laissez la victime dans la position dans laquelle elle se trouve et réglez les problèmes qui se présentent.

Si elle ne répond pas...

Criez pour demander de l'aide sans abandonner la victime et placez-la en position de réanimation :

Sur le dos, les bras et les jambes allongés sur une surface dure et le thorax découvert.

Ouvrez les voies aériennes. Posez une main sur le front et de l'autre soulevez le menton.

Vérifiez que la victime respire normalement une fois les voies aériennes ouvertes. Voir, entendre, sentir (max 10 sec.).

Si la victime respire normalement :

- Placez-la en position latérale de sécurité (PLS).
- Appelez le 112 ou demandez de l'aide.
- Vérifiez de temps en temps qu'elle respire toujours.



Si la victime ne respire pas normalement:

Demandez de l'aide, appelez le 112 ou demandez à quelqu'un de le faire.

Commencez 30 compressions thoraciques au centre du thorax.

Faites deux insufflations

avec les voies aériennes ouvertes (front - menton).

Altermes compressions et insufflations en séquence 30:2 (30 compressions et 2 insufflations) à un rythme de 100 compressions par minute.

Continuez jusqu'à ce que la victime commence à respirer spontanément, que vous vous épuisiez ou qu'un spécialiste vous remplace.



Comment agir face à une hémorragie

Asseyez ou allongez la victime sur le sol. Elle peut s'évanouir et se faire de nouvelles lésions.

Levez les jambes de l'accidenté.

Évitez la perte de chaleur.

Couvrez l'accidenté.

Appuyez fortement sur la blessure pendant 10 minutes.

Vous devez faire pression avec un bandage sur la zone.

Levez l'extrémité touchée.

Utilisez un bandage compressif.

La pression sur la blessure sera plus efficace.



Lésions par animaux

Piqûres d'insectes. Si les piqûres sont nombreuses ou si la victime est allergique, consultez un centre sanitaire. Si non :

Nettoyez la zone avec de l'eau et du savon et désinfectez-la.

Appliquez une compresse d'eau froide, de la glace mais pas en contact direct avec la peau, ou un produit spécifique contre les piqûres.

Maintenez la zone affectée au repos.

N'appliquez pas de remède maison (boue, salive, etc.). En cas de piqûre dans la bouche, sucez de la glace et consultez un médecin le plus rapidement possible.

Lésions par certains poissons, qui inoculent du venin (scorpenne, tacle, grande vive, etc.).

Lavez la zone avec de l'eau salée.

Plongez-la dans l'eau chaude pendant 30-90 minutes.

Maintenez la zone affectée au repos.

Rendez-vous au centre de santé le plus proche.

Lésions par cnidaires (mérouse, anémone, etc.) :

Vous ne devez ni frotter ni toucher la partie affectée, au cas où il resterait des véicules avec du venin.

Lavez la zone avec de l'eau salée (jamais douce).

Appliquez du froid sur la zone et maintenez-la au repos.

Rendez-vous au centre de santé le plus proche.

Cet été,
prenez encore plus soin de vous



Prévenir c'est vivre



De plus en plus proche des personnes



conseils de sécurité sous le soleil

- * Utilisez la protection adaptée à votre phototype.
- * Appliquez le photo-protecteur chez soi 30 minutes avant l'exposition au soleil et en quantité suffisante (2 mg/cm²) sur une peau propre et sèche. Pour maintenir la protection, veuillez renouveler fréquemment l'application du produit.
- * Utilisez des sticks de protection pour les lèvres ayant un Facteur de Protection solaire élevé.
- * Protégez vos yeux avec des lunettes de qualité couvrant 100% du rayonnement UV et la lumière bleue du Rayonnement visible.
- * Utilisez un chapeau et un T-shirt, comme protection supplémentaire.
- * L'hydratation interne, en buvant de l'eau en abondance, et externe avec de l'After Sun, est essentielle.
- * Il est recommandé d'utiliser des photo-protecteurs résistants à l'eau.
- * L'exposition doit être progressive, en évitant l'exposition entre 10 et 14 heures.
- * Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des médicaments photosensibilisants ou si vous en avez pris récemment.



Type de peau I : Peau très Claire, Yeux bleus, taches de rousseur, presque albinos.
 ➤ Très haute protection : +IP 50



Type de peau II : Peau claire. Yeux bleus ou clairs, cheveux blonds ou roux.
 ➤ Haute protection : IP 50 - 30



Type de peau III : Peau blanche, légèrement bronzée. Yeux marrons et cheveux châtains ou sombres.
 ➤ Protection moyenne : IP 15 - 25



Type de peau IV : Peau noire ou bronzée. Type Indien, latino-américain, africain.
 ➤ Protection basse : IP <10



conseils de sécurité dans l'eau

- * Baignez-vous dans des eaux prévues à cet effet et surveillées.
- * Évitez d'entrer brusquement dans l'eau, surtout après avoir pris le soleil ou avoir mangé.
- * Évitez de vous baigner pendant que la digestion se fait. Attendez au moins deux heures.
- * Ne plongez pas dans des eaux dont vous ne connaissez pas le fond (risque de paralysie permanente).
- * Sortez immédiatement de l'eau si vous ressentez des symptômes étranges : frissons, fatigue, maux de tête ou dans la nuque, picotements, nausées, vertiges ou crampes.
- * Surveillez constamment vos enfants.
- * Si vous voyez que quelqu'un a un problème dans l'eau, lancez-lui quelque chose qui flotte et allez chercher de l'aide. Ne vous risquez pas.
- * Suivez toujours les indications des secouristes.



Sur la plage

- * Respectez les drapeaux de signalisation.
- * N'essayez pas de nager à contre courant. Nagez parallèlement à la plage jusqu'à sortir du courant. Puis nagez vers le bord.
- * N'utilisez pas d'objets gonflables si vous ne savez pas nager.
- * Respectez les zones de baignade et les zones réservées aux engins aquatiques.

À la piscine

- * Faites attention aux bords des piscines et aux zones mouillées.
- * Évitez d'avaler l'eau de la piscine.
- * Respectez les normes de sécurité des piscines et des attractions aquatiques. Faites particulièrement attention lors de l'utilisation de toboggans et de trampolines.
- * Respectez les mesures d'hygiène de base : douchez-vous avant d'entrer dans l'eau et après en être sorti et allez aux toilettes avant de vous baigner.

Dans les rivières et les étangs

- * Évitez de vous baigner dans des rivières à grand débit ou dans des puits naturels, sous des cascades d'eau.
- * Vérifiez s'il existe des panneaux annonçant des dangers.
- * Utilisez des chaussures spéciales pour l'eau.



respect de l'environnement

- * Respectez les zones d'accès, la végétation et les animaux que vous rencontrez.
- * Jetez toujours vos déchets et ordures dans les containers appropriés, jamais dans l'eau.
- * Encouragez les autres à faire la même chose.
- * Éteignez bien les mégots et mettez-les dans les cendriers.
- * Dans les zones sauvages, n'utilisez pas d'emballage en verre.
- * Dans la douche et au soleil, utilisez des produits biodégradables.
- * Allez toujours aux toilettes avant de vous baigner.
- * Vérifiez les fuites d'huile ou de carburant avant d'utiliser des embarcations à moteur.
- * Recupérez les filets et les restes après la pêche.
- * Apprenez à respecter l'environnement.

