

Vous vous êtes blessé: Soins de base

AVANT CHAQUE SOIN : SE LAVER LES MAINS à l'eau et au savon.

Petite coupure (petite plaie) :

- ① Nettoyer au savon sous l'eau froide.
- ② Désinfecter à la chlorhexidine à l'aide d'une compresse et sécher.
- ③ Mettre un pansement



- 😊 Vérifiez votre vaccination contre le tétanos :
(rappel tous les 10 ans chez un adulte)

Demander un avis médical :

- Lorsque le saignement persiste.
- Si le lendemain, la plaie est douloureuse.

Poussière dans l'œil :

- ① S'asseoir
- ② Rincer l'œil au sérum physiologique
- ③ Essuyer avec une compresse (œil fermé) sans frotter.



Brûlure superficielle :

- ① Mettre sous l'eau froide (non glacée) quelques minutes,
- ② Appliquer de la biafine
- ③ Mettre un pansement protecteur.

Echarde : Après l'avoir enlevée, désinfecter.

Saignement de nez (épistaxis) :

- ① S'asseoir au calme et à l'ombre si cela est possible, ne pas s'affoler,
- ② Moucher chaque narine pour évacuer les caillots,
- ③ Appuyer sur la narine concernée pendant **10 minutes**, la tête légèrement penchée en avant.



➤ **Si le saignement reprend dès la fin de la compression, consulter un médecin.** (en l'absence de médecin, appeler le 15 pour être guidé dans la conduite à tenir).

➤ **Pour toute blessure, brûlure, plus importante, pour un corps étranger dans l'œil ou au moindre doute, appeler le 15 qui donnera des conseils et mettra en œuvre les secours appropriés.**