



Trousse de secours par Ogma

Fiche d'utilisation des produits

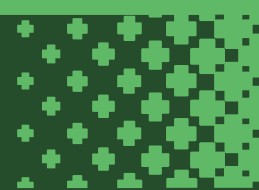


Table des matières

Bande adhésive élastique	3
Bande cohésive élastique	3
Bande de crêpe.....	4
Bande extensible	4
Bombe de froid.....	5
Ciseaux pour tissus et pansements	5
Compresse.....	6
Couverture de survie.....	6
Pansements à découper	7
Pince à échardes	7
Poche de froid instantané	7
Sachet de suture par strip	8
Sparadrap	8
En ce qui concerne l'éternelle question : « On met du froid ou du chaud ? »	9
Comment choisir ?	9
Le chaud.....	9
Le froid	9

Bande adhésive élastique



1. Dérouler et couper la longueur de bande désirée.
 2. Décoller le papier protecteur de l'adhésif au fur et à mesure de sa pose.
 3. Construire le strapping en appliquant une tension à la bande selon l'effet recherché.
 4. Consolider la contention par le recouvrement de chaque bande à une ou deux reprises, en respectant le recouvrement d'au moins la moitié de la première bande.
- Ne **jamais** poser cette bande sur une plaie.
 - Attention, de préférence, procéder à un strapping sur peau rasée pour éviter une épilation surprise.
 - La bande adhésive élastique protège des mouvements douloureux ou dangereux. Elle aide à réduire le risque de récurrences en reprise après une blessure.
 - Après un strapping, **ne pas continuer la pratique sportive**.
 - Les bandes adhésives doivent être utilisées sur peau sèche, propre et dégraissée.

Bande cohésive élastique



1. Dérouler environ 20cm de bande.
 2. Faire un premier tour avec la bande **sans exercer de pression**.
 3. Poursuivre le bandage en exerçant une **légère** tension et recouvrir chaque tour d'au moins la moitié du tour précédent.
 4. Lors du dernier tour, recouvrir complètement la bande du tour précédent sans toucher la peau et **sans exercer de pression**.
 5. Terminer le bandage en pressant l'extrémité de la bande avec la paume de la main pendant quelques secondes.
- Cette bande est lavable et réutilisable. Lavage à 40°C max en machine ou à la main sans chlore et sans détergent. Séchage à plat.
 - La bande cohésive élastique ne doit pas être en contact direct avec une plaie, la plaie doit être, au préalable, recouverte d'une compresse. Dans l'idéal, il faut également stériliser la partie de la bande au plus près de la compresse.
 - Lors de la pose, le gaufrage doit toujours rester apparent, garantissant ainsi une application sûre.

- Elle peut être utilisée en strapping pour maintenir une articulation.
- L'usage de sparadrap n'est pas nécessaire.

Bande de crêpe

1. Dérouler 20 à 30 cm de bande.
 2. Faire un premier tour autour de la zone à protéger avec la bande.
 3. Poursuivre le bandage en recouvrant chaque tour d'au moins la moitié du tour précédent.
 4. Lors du dernier tour, recouvrir complètement la bande du tour précédent sans toucher la peau.
 5. Terminer le bandage en le **fixant avec un sparadrap**.
- Cette bande est lavable et réutilisable. Lavage à 40°C max en machine ou à la main sans chlore et sans détergent. Séchage à plat.
 - La bande de crêpe ne doit pas être en contact direct avec une plaie, la plaie doit être, au préalable, recouverte d'une compresse. Dans l'idéal, il faut également stériliser la partie de la bande au plus près de la compresse.
 - Cette bande permet d'arrêter un saignement par compression. Attention, le serrage de la bande ne doit pas être trop fort pour ne pas entraver totalement la circulation sanguine. Un bandage trop serré provoquera un gonflement du membre à son extrémité et des fourmillements.
 - Elle peut être utilisée en strapping pour maintenir une articulation.



Bande extensible

1. Dérouler 20 à 30 cm de bande.
 2. Faire un premier tour autour de la zone à protéger avec la bande.
 3. Poursuivre le bandage en recouvrant chaque tour d'au moins la moitié du tour précédent.
 4. Lors du dernier tour, recouvrir complètement la bande du tour précédent sans toucher la peau.
 5. Terminer le bandage en le **fixant avec un sparadrap**.
- Cette bande est lavable et réutilisable. Lavage à 40°C max en machine ou à la main sans chlore et sans détergent. Séchage à plat.



- La bande extensible ne doit pas être en contact direct avec une plaie, la plaie doit être, au préalable, recouverte d'une compresse. Dans l'idéal, il faut également stériliser la partie de la bande au plus près de la compresse.
- Attention, le serrage de la bande ne doit pas être trop fort pour ne pas entraver totalement la circulation sanguine. Un bandage trop serré provoquera un gonflement du membre à son extrémité et des fourmillements.
- Cette bande est plus légère que la bande de crêpe, elle permet de fixer un pansement, une compresse, de les protéger.

Bombe de froid



1. Contrôler l'aspect de la peau avant application (ne pas utiliser sur une plaie ou peau irritée).
 2. Pulvériser à une **distance d'au moins 20cm** sur la zone douloureuse.
 3. Faire des mouvements de balayage pendant la pulvérisation.
 4. Arrêter la pulvérisation dès l'apparition de givre.
- La bombe de froid s'utilise en cas de traumatismes articulaires, lorsque l'articulation est enflée et sensible.
 - Après application du froid, ne plus solliciter l'articulation, arrêter la pratique sportive. La bombe de froid soulage la douleur mais ne la traite pas. Ce n'est pas un « produit miracle ».
 - L'application de froid est déconseillé en cas de problème circulatoire sévère ou de tumeur maligne.
 - La bombe de froid provoque une perte de sensibilité importante (effet antalgique).



Ciseaux pour tissus et pansements



1. Stériliser les ciseaux si besoin.
 2. Couper les pansements ou tissus si besoin.
 3. Nettoyer les ciseaux après utilisation.
- Ils sont utilisés pour couper tous types de tissus et matières lorsqu'ils ne peuvent pas être retirés sans risque d'aggravation des blessures.
 - Ces ciseaux certifient une découpe sans risque de blesser la victime grâce à leur forme.

Compresses



1. Nettoyer soigneusement la **plaie et ses contours** avec une solution antiseptique (sans alcool) sur une compresse.
 2. Placer une deuxième compresse propre en la touchant le moins possible (ou avec des gants) sur la plaie.
 3. Optionnel : Faire tenir la compresse avec du sparadrap.
- Ne pas réutiliser une compresse.
 - Ne sortir la compresse qu'au moment de son utilisation.
 - Vérifier l'intégrité du sachet de la pochette de protection de la compresse. Vérifier l'intégrité du sachet de la pochette de protection de la compresse.
 - Si la plaie est profonde (+ de 5mm ou large de + de 2cm), contacter immédiatement un médecin.

Couverture de survie

Si le but est de **garder la chaleur** de la victime :



1. Utiliser la couverture de survie face **dorée (ou mate) vers l'extérieur**.
2. Envelopper autant que possible la victime, le moindre trou laisse passer le vent à l'intérieur et la couverture est alors inefficace.

Si le but est de **garder** la victime **au frais** :



1. Utiliser la couverture face **argentée (ou brillante) vers l'extérieur**.
 2. Envelopper autant que possible la victime, le moindre trou laisse passer le vent à l'intérieur et la couverture est alors inefficace.
- Ne **jamais utiliser la couverture de survie** pendant un **orage** ou à **côté d'un défibrillateur**, la couverture conduit l'électricité.
 - Ce matériau est imputrescible, durable et imperméable, mais aussi fragile car il est très sensible au poinçonnement.
 - Elle ne protège pas du feu.
 - Attention, une mauvaise utilisation de la couverture de survie peut aggraver l'état d'une victime.

Pansements à découper

1. Nettoyer, désinfecter et sécher la plaie avec des gants ou mains propres.
 2. Couper avec des ciseaux propres et désinfectés la longueur de pansement nécessaire. Oter les ailettes de protection.
 3. Bien faire adhérer le pansement sur les deux côtés.
 4. Renouveler le pansement aussi souvent que nécessaire.
- Si la plaie est profonde (+ de 5mm ou large de + de 2cm), contacter immédiatement un médecin.
 - Usage unique.



Pince à échardes

1. Nettoyer la plaie.
 2. Stériliser la pince à échardes.
 3. Retirer l'écharde avec la pince.
 4. **Renettoyer** la plaie.
- Une plaie faite par une écharde doit être laissée à l'air libre et être surveillée.
 - Vérifier si vos vaccins sont à jour. Si non, consulter votre médecin traitant pour faire un rappel dans les 48 h, une petite plaie au contact de la terre ou du bois expose à une contamination.



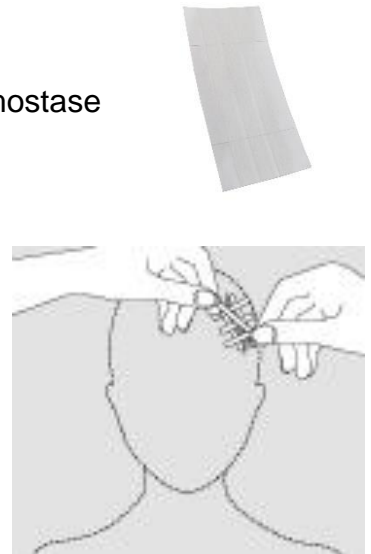
Poche de froid instantané

1. Presser la poche et la secouer pendant 20 secondes.
 2. Glisser la poche dans une housse ou l'envelopper dans un tissu.
 3. Appliquer la poche sur la zone douloureuse.
- Ne pas utiliser en contact direct avec la peau.
 - L'effet de la poche dure 20min.
 - Usage unique.



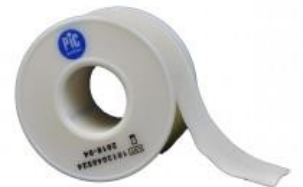
Sachet de suture par strip

1. Vérifier l'état du sachet pour garantir la stérilité du dispositif.
 2. Contrôler l'état de la plaie, celle-ci doit avoir atteint le stade de l'hémostase (arrêt du saignement).
 3. Nettoyer le contour de la plaie.
 4. Appliquer deux bandelettes de part et d'autre de la plaie de façon parallèle.
 5. Appliquer la troisième bandelette perpendiculairement sur une berge de la plaie et, sous **légère** traction, l'appliquer sur la berge opposée pour assurer un rapprochement parfait.
 6. Appliquer les bandelettes suivantes de la même manière jusqu'à la fermeture complète de la plaie.
 7. Terminer le montage en posant des bandelettes transversalement pour renforcer l'ensemble. Pour éviter toute surinfection de la plaie il est recommandé de recouvrir l'ensemble avec un pansement antiseptique.
- Ne pas utiliser sur une plaie infectée.
 - En cas de doute, **consulter un médecin**.
 - Usage unique.



Sparadrap

1. Nettoyer la plaie et ses contours (voir utilisation des Compresse).
 2. Recouvrir la plaie d'une compresse.
 3. Découper la longueur de sparadrap désirée. Maintenir la compresse en appliquant le sparadrap sur les côtés. Renouveler la compresse et le sparadrap une à trois fois par jour.
- Ne pas utiliser sur matière ou peau humide.
 - Usage unique.
 - Ceci n'est pas un dispositif de lutte contre le bavardage.



En ce qui concerne l'éternelle question : « On met du froid ou du chaud ? »

Comment choisir ?

Que l'on choisisse du chaud ou du froid, l'effet recherché reste le même : soulager la douleur.

En cas de doute sur la nature de la douleur, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Le chaud

On choisira du chaud lorsque les muscles sont endoloris et tendus, de manière générale, lorsqu'il n'y a pas de lésions musculaires (crampe, courbatures, contractures...). La chaleur va procurer un effet relaxant sur le muscle endolori. On peut compléter ce moment de relaxation par des massages, ou encore un bain chaud. Il est **déconseillé d'appliquer de la chaleur sur des inflammations.**

Le froid

On choisira du froid en cas d'inflammation aiguë, lorsque l'articulation est enflée et sensible ou lors d'une lésion musculaire (élongation, déchirure, claquage...). Le froid permet de diminuer une inflammation, de réduire les hématomes, les bosses. Dans ce cas, on privilégie la poche de glace, une bombe à effet froid afin d'obtenir un effet engourdissant qui va alors atténuer la douleur articulaire. Il est **déconseillé d'appliquer du froid sur une articulation déjà engourdie.**

<https://www.mercurochrome.fr/product/du-froid-ou-du-chaud-pour-attenuer-la-douleur/>

Attention, veuillez noter que les conseils donnés ci-dessus ne se substituent aucunement à un avis médical.