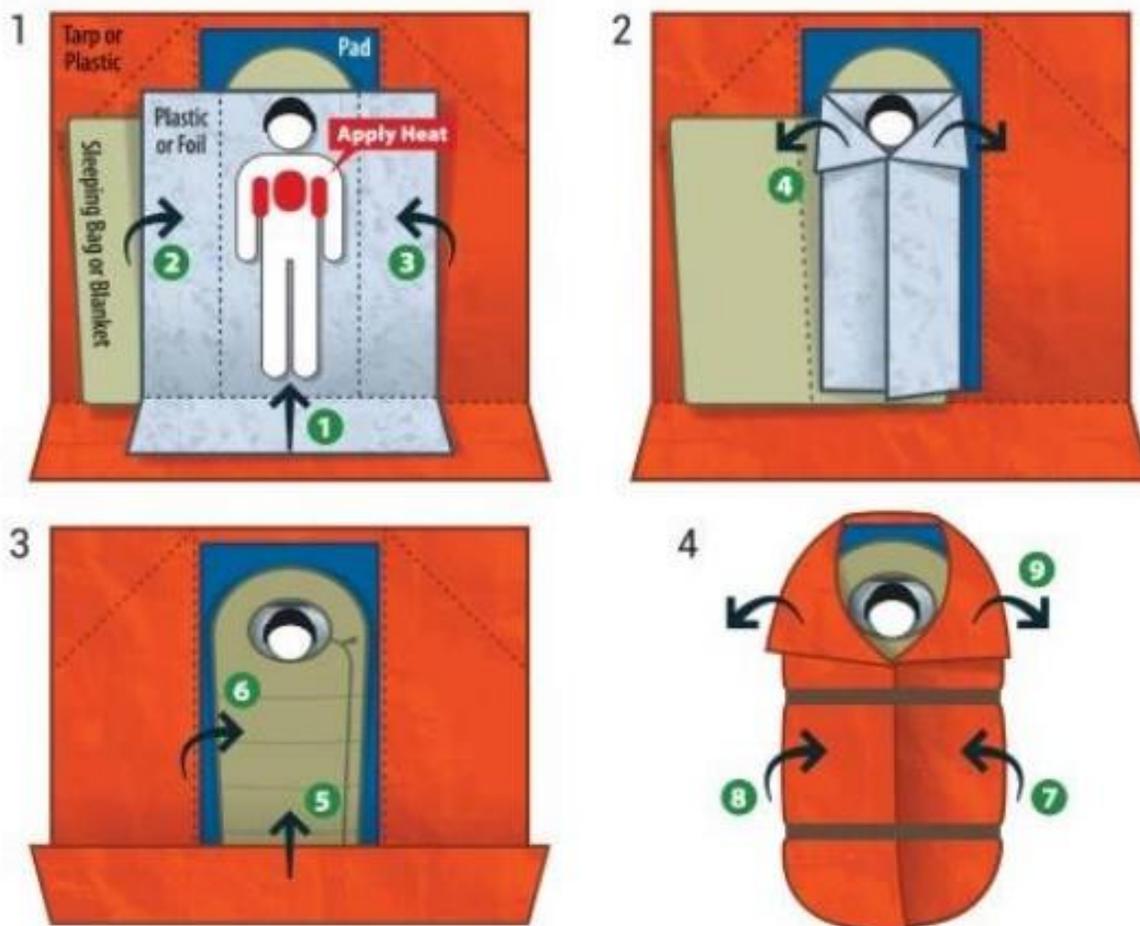


Prévention de l'hypothermie lors d'un incident par temps froid

Technique d'enveloppement Burrito pour prévenir la perte de chaleur

1. Placer un isolant imperméable sur le sol (plastique ou autre)
2. Étendre le matelas de sol
3. Étendre le coupe-vapeur (couverture aluminium)
4. Placer une couverture si disponible, sinon des vêtements chauds
5. Installer des pads chauffants sous les bras et sur le thorax
6. Refermer le tout étage par étage.
7. Retenir l'ensemble avec des sangles ou cordes.



Copyright © 2018. Baby It's Cold Outside. All rights reserved. BICOrescue.com

Sources: BICOrescue.com; Zafren, Giesbrecht, Danzl et al. *Wilderness Environ Med.* 2014. 25:S66-85.

Prévention de l'hypothermie lors d'un incident par temps froid

Dans l'attente des secours s'il est impossible de déplacer la personne :

- Appelez l'urgence ou le 9-1-1
- Soyez doux avec la personne et surveillez de près sa respiration.
- Mettez la personne à l'abri du froid; trouvez-lui un refuge.
- Mettre des vêtements secs si requis.
- Prévenez la perte de chaleur en enveloppant la personne (voir technique du Burrito au verso). Couvrez-lui la tête et le cou.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées de boissons chaudes et des aliments sucrés facile à digérer (pas d'alcool qui favorise la perte de chaleur et fumer provoque la contraction des vaisseaux sanguins, donc mauvaise irrigation des pieds et des mains).
- Maintenez son éveil autant que possible, car le sommeil réduit la production d'énergie et donc de chaleur.
- Faites un feu et activez-vous pour maintenir votre propre chaleur corporelle.

Évaluation de la condition

L'hypothermie est une urgence résultant de l'exposition au froid qui provoque une baisse de la température corporelle (35 degrés et moins).

Hypothermie légère – La personne a des frissons, se plaint du froid, a les doigts et les orteils engourdis; sa température corporelle est légèrement inférieure à la normale.

Hypothermie modérée – La personne a des frissons, les doigts et les orteils engourdis, manque de coordination ou a du mal à parler, est confuse ou a un comportement inhabituel et son jugement est affaibli.

Hypothermie grave – La personne a cessé de frissonner et de se plaindre du froid. Elle manque de coordination ou a du mal à parler. Elle est confuse ou se comporte de façon inhabituelle. Son jugement est affaibli, son regard est vide, la température de son corps est inférieure à 30 °C (86 °F), sa respiration se ralentit ou arrête et elle peut perdre conscience.

(Voir verso pour technique d'enveloppement Burrito)