

## **PETITES INFORMATIONS DE SECOURISME ET DE SOINS.**

Lorsque vous partez sur le chemin de Compostelle vous pouvez être confronté à des accidents de la vie quotidienne. En effet vous pouvez avoir une petite blessure suite à une chute ou en réalisant votre cuisine le soir dans l'albergue (hébergement pèlerin). Vous faire piquer par des insectes volants (abeilles, guêpes, frelons), par les chinchas (punaises de lit), mordre par un serpent...je ne l'ai jamais vu sur le chemin car le serpent à plus peur de vous et il fuit à votre approche, mordu par un chien... cela arrive. Avoir des brûlures par le soleil, être déshydraté, victime d'un malaise (fatigue, diabète, cardiaque). Victime d'une tendinite, d'une entorse ou d'une fracture. Mais aussi avoir des ampoules.

Sans être alarmiste, hélas, toutes ces choses peuvent arriver à vous ou à un autre pèlerin.

Pour remédier à un éventuel problème il serait bien d'avoir suivi avant son départ une formation de secourisme tout public (le **PSC 1**: Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou tout du moins suivre une remise à niveau pour les personnes déjà détentrices d'un diplôme de secourisme si celui-ci date de plus de 5 ans.

Pensez également à vous munir d'une petite trousse de secours, je dis bien petite car le poids est l'ennemi du pèlerin. Elle devra contenir seulement le matériel utile aux 1ers soins et vous pourrez après son utilisation la regarnir au village suivant.

### **Trousse de Secours:**

- 2 bandes de crêpe (une petite pour la main ou un doigt, une plus large pour le pied)
- 1 couverture de survie (petit modèle, fine)
- 1 poche de froid (type refreedom pour entorse)
- des compresses stériles (5x5 cm)
- 1 petite paire de ciseaux
- 1 pince à épiler (échardes ou dard d'abeille)
- 1 pince à tiques
- 4 épingles de sûreté
- des uni dose de chlorhexidine (ou des serviettes individuelles imprégnées)
- un petit flacon de gel hydroalcoolique (lavage des mains 30 secondes)
- 1 paire de gants jetable à usage unique
- quelques pansements antiseptiques individuels
- 2 dosettes de lavage oculaire (poussière ou soleil)
- 2 pansement anti-ampoules (seconde peau compeed)

***ne pas oublier ses médicaments personnels si traitement en cours***

En cas de problèmes en Espagne, avoir avec soi, en complément de sa carte vitale, la carte européenne délivrée par la sécurité sociale ou votre caisse de mutuelle. Détenir également si vous êtes suivi médicalement, vos médicaments, une ordonnance récente et votre carnet de santé.

L'Espagne n'est pas un pays isolé, vous trouverez toujours une **Farmacia** (pharmacie) ouverte pour trouver une solution à votre problème et si cela ne peut être résolu par le pharmacien contactez le **Centro de Salud** (Centre de soins), où bien souvent vos soins seront gratuits.

### **Règles de bases en cas de problème...:**

S'assurer que l'on peut porter secours en toute sécurité sans mettre sa propre vie en danger. Questionner la victime, si elle ne parle pas (victime inconsciente) la coucher sur le côté (en Position Latérale de Sécurité: **PLS**).

Alerter les secours, en France comme en Espagne en appelant le **112** (numéro européen se secours) ou uniquement en France le **15** (SAMU) pour un problème médical et le **18** (Sapeurs Pompiers) pour tous autres problèmes.

Se présenter, préciser l'adresse et la nature du problème, raccrocher après y avoir été autorisé. Appliquer les consignes données par les secours, rester près de la victime, la couvrir, la surveiller et attendre l'arrivée des secours.

### **Soins personnels...:**

#### **Petite plaie:**

Désinfecter avec un produit non teinté et non irritant puis mettre un pansement non occlusif.

#### **Plaie importante ou étendue:**

Consulter les Secours

#### **Hémorragie:**

Arrêter le saignement par compression manuelle directe s'il n'y a pas de corps étranger à l'intérieur de la plaie, faire 1 ou 2 pansements compressifs.

En cas de corps étranger ou si impossibilité d'arrêter l'hémorragie faire un garrot. Alerter les secours et respecter les consignes données.

#### **Piqûre d'abeille:**

Retirer le dard avec une pince à épiler puis désinfecter. pas de problème sauf si allergie ou piqûre à la gorge.

#### **Piqûre de guêpe (et ou) de frelon:**

Il n'y a pas de dard resté dans la peau, surtout ne pas frotter et attendre 5 minutes que la douleur passe car le venin étant thermolabile la chaleur de notre corps 37°C suffit à le détruire, ensuite désinfecter. Pas de problème sauf si allergie ou piqûre à la gorge.

#### **Entorse:**

Avoir un avis médical et éventuellement passer une radio. Donc alerter les secours, éviter de marcher, si cela est impossible faire un bandage serré, marcher lentement et consulter rapidement les Secours, éventuellement appliquer 1 poche de froid (type refredol).

**Tendinite:**

En cas de douleur ne jamais forcer, réduire sa vitesse de marche et la longueur de ses pas. le meilleur traitement est de se reposer environ 5 jours. Vous pouvez mettre de la pommade mais sans masser en profondeur. Consulter les Secours. Pour éviter les tendinites il faut marcher à votre pas et boire beaucoup.

**Fracture:**

Impératif de consulter les Secours.

**Coup de chaleur, insolation:**

Se reposer à l'ombre, boire souvent mais en petite quantité à chaque fois, mouiller une serviette et la poser sur soi pour se rafraichir.

**Ampoules:**

Pour les ampoules plusieurs méthodes sont proposées, mais le plus simple reste le meilleur. Mettre un pansement. Si l'ampoule n'est pas percée, la protéger mais ne pas la percer car elle est stérile, si vous percez, vous ouvrez une porte pour les microbes et créez un risque d'infection.

Si elle est percée, désinfecter et protéger par un pansement à renouveler chaque jour.

On peut également mettre une seconde peau style COMPEED.

**Tiques:**

Après la douche pensez à vous examiner car il n'est pas rare de trouver une tique. Il faudra l'enlever rapidement pour éviter qu'il ne grossisse et ne vous fasse tomber malade.