



# CARTES DE SCÉNARIOS



## SAUVER DES VIES DANS UN CLIMAT CHANGEANT

### Le jeu est composé de 9 cartes :

- 6 cartes décrivent une situation d'urgence et sa conduite à tenir.
- 3 cartes bonus indiquent des comportements préventifs à adopter.

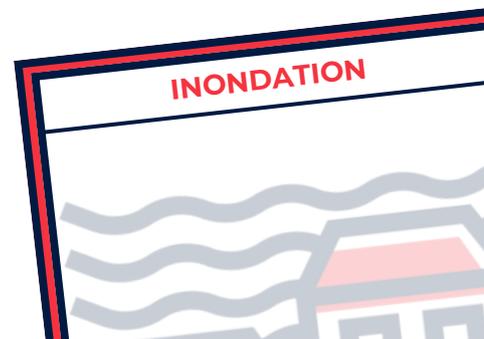
**But du jeu :** A l'aide des symptômes décrits, les participants doivent identifier le problème de santé présenté sur chacune des 6 cartes et proposer la conduite à tenir. Les 3 cartes bonus invitent les participants à déterminer les moyens de prévention à adopter pour limiter les risques pour la santé.

*Ce jeu peut être utilisé dans les écoles, lors d'ateliers de sensibilisation ou en famille, pour initier petits et grands aux gestes de premiers secours et aux bons réflexes en matière de prévention santé.*

*MERCI D'UTILISER DU PAPIER RECYCLÉ POUR L'IMPRESSION*

### Règles du jeu :

- Un joueur pioche une carte et lit la situation à voix haute.
- Si c'est une carte SCÉNARIO, les autres joueurs doivent deviner de quel problème de santé il s'agit et quelle est la conduite à tenir la plus appropriée. Le joueur ayant deviné le problème de santé gagne 1 point et celui étant le plus proche de la conduite à tenir (ou l'ayant deviné intégralement) gagne 2 points.
- Si c'est une carte PRÉVENTION, les autres joueurs doivent deviner le plus possible de bons comportements à adopter pour limiter les risques sur la santé. Celui qui en devine le plus gagne 1 point.
- Après avoir noté les réponses, le joueur ayant pioché lit la solution indiquée sur la carte.
- Un nouveau joueur tire une carte et lance le prochain tour.
- Le jeu se termine lorsque toutes les cartes ont été jouées (au bout de 9 tours).
- Le joueur avec le plus de points est déclaré vainqueur.



# VAGUE DE CHALEUR



*VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE  
QUI A CES SYMPTÔMES:*

- Nausée, vomissement,
- Étourdissement et/ou vertiges,
- Maux de tête,
- Pulsation cardiaque rapide,
- Peau rouge, sèche, chaude,
- Température corporelle élevée (supérieure à 40°C/104°F).
- Confusion.

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET  
QUE FAITES VOUS ?**

*VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE  
QUI A CES SYMPTÔMES:*

- Fièvre,
- Réactivité altérée,
- Maux de tête,
- Vertiges,
- Peu ou pas de transpiration,
- Pouls radial faible,
- Bouche et langue sèche,

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET  
QUE FAITES VOUS ?**



## RÉPONSE 1

### COUP DE CHALEUR

Il s'agit d'une **URGENCE** : appelez immédiatement les secours.

1. Si possible emmenez le dans un endroit frais, comme une pièce climatisée ou un endroit ombragé bien ventilé.
2. Immerger la personne du cou jusqu'aux pieds dans de l'eau froide (26 °C/33,8-78,8 °F).
3. Si cela n'est pas possible : créer un tunnel de vent en suspendant des draps humide autour du corps de la personne ou appliquez une compresse froide ou de la glace emballée sur le cou, l'aine et les aisselles de la personne.
4. Refroidissez la personne en l'aspergeant d'eau dès que possible, si elle en est capable faites lui boire quelques gorgées d'eau.

## RÉPONSE 2

### DÉSHYDRATATION

Rassurez la personne et donnez-lui beaucoup de liquide à boire.

1. Dans les cas légers de déshydratation, l'eau suffit.
2. Dans les cas plus graves, donnez à la personne une solution de réhydratation orale. Si elle n'est pas disponible, donnez-lui du jus de pomme, de l'eau de coco ou de l'eau.

*Recette de réhydratation orale :*

- Une demi-cuillère à café de sel
- Six cuillères à café de sucre
- Un litre d'eau potable

**Faire appel aux SMU si la réactivité de la personne est altérée (difficulté à se réveiller, confusion) ou si elle ne répond plus.**

# INONDATION

VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE QUI A CES SYMPTÔMES:

- Nausées,
- Crache de l'eau,
- Altération de la conscience,
- Anxiété,
- Respiration difficile,
- Fatigue intense,
- Toux.

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET QUE FAITES VOUS ?**

VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE QUI A CES SYMPTÔMES:

- Tête sous l'eau ou face contre terre,
- Respiration irrégulière/bruyante, ou ne respire plus,
- Cyanosé,
- Perte de connaissance.

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET QUE FAITES VOUS ?**

## RÉPONSE 3 : NOYADE CONSCIENT ET RESPIRE :

1. Aidez la personne à se reposer dans une position assise ou allongée sur le côté. Si la personne perd connaissance mais respire, placez la en Position Latérale de Sécurité (sur le côté et inclinez sa tête en arrière).
2. **Appeler les SMU et suivez leurs instructions.**
3. Gardez la personne au chaud avec des vêtements secs et isolez-la du froid.
4. Surveillez-la car elle peut vomir ou avoir des difficultés respiratoires jusqu'à 8 heures après la noyade.

## RÉPONSE 4 : NOYADE RESPIRATION INSENSIBLE ET ANORMALE :

1. **Appeler immédiatement les secours.**
2. Libérez les voies respiratoires de la personne et effectuez deux à cinq insufflations initiales. Soufflez régulièrement pendant une seconde jusqu'à ce que vous voyiez son abdomen se soulever.
3. S'il n'y a pas de réponse, effectuez 30 compressions thoraciques sans délai ; appuyez sur le centre de la poitrine à un rythme rapide et régulier (100 à 120 compressions par minute).
4. Donnez deux insufflations. Soufflez régulièrement dans la bouche (ou bouche et nez pour un bébé) pendant une seconde jusqu'à ce que vous voyiez la poitrine ou l'abdomen se soulever.
5. Continuez avec des cycles de 30 compressions thoraciques et deux insufflations jusqu'à ce que la personne se réveille ou que les services médicaux arrivent.

# FEUX DE FÔRET



*VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE QUI A CES SYMPTÔMES:*

- Douleur vive
- Coloration de sa peau rouge, blanche, brunâtre.
- Peau gonflée,
- Peau sèche, rugueuse, dure dans les cas les plus graves,
- Apparition de cloques (« cloche d'eau » ou ampoule).

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET QUE FAITES VOUS ?**

*VOUS ÊTES FACE À UNE PERSONNE QUI A CES SYMPTÔMES:*

- Difficultés respiratoires, toux,
- Maux de tête, confusion,
- Nausées,
- Rythme respiratoire lent (moins de 25 respirations par minute chez les bébés ; 15 chez les enfants ; 10 chez les adultes)
- Coloration bleutée des lèvres, des oreilles, des doigts et des orteils.
- Bord des narines couleur cendre.

**DE QUOI SOUFFRE T-ELLE ET QUE FAITES VOUS ?**



## RÉPONSE 5 BRÛLURES

1. Refroidissez la brûlure par ruissellement d'eau courante propre ou de liquides froids alternatifs (jus, lait) pendant au moins 10 minutes, idéalement 20 minutes. N'utilisez pas d'eau glacée ou de glace.
2. **Appeler les SMU.**
3. Tant qu'ils ne sont pas collés à la peau, retirez tous les vêtements et bijoux sur ou à proximité de la peau brûlée.
4. Ne percez pas les cloques.
5. Après refroidissement, recouvrez-la d'un pansement qui maintient l'humidité ou utilisez des substances disponibles localement telles que la cendre fraîche.
6. Si nécessaire, couvrez la brûlure avec un chiffon humide ou une pellicule plastique pendant que vous transportez la personne vers les soins médicaux.
7. Surveillez sa réactivité, sa respiration et sa température.

## RÉPONSE 6

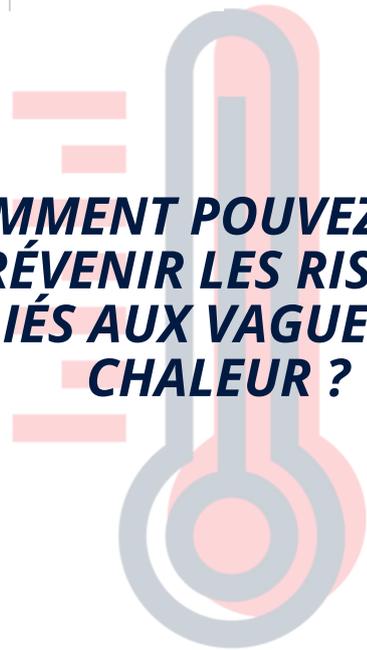
### DÉTRESSE RESPIRATOIRE SUITE À UNE INTOXICATION À LA FUMÉE

1. Aidez la personne à adopter une position demi assise au sol et rassurez-la. Elle peut ressentir un soulagement en s'asseyant penchée en avant, les bras tendus et en s'appuyant sur un support.
2. **Appeler immédiatement les services médicaux d'urgence.**
3. Desserrez les vêtements trop serrés.
4. Continuez à observer la personne, en veillant à ce qu'elle soit calme et à l'aise.

## VAGUE DE CHALEUR

**+C**  
**IFRC** Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours

**COMMENT POUVEZ-VOUS  
PRÉVENIR LES RISQUES  
LIÉS AUX VAGUES DE  
CHALEUR ?**



**PRÉVENTION**

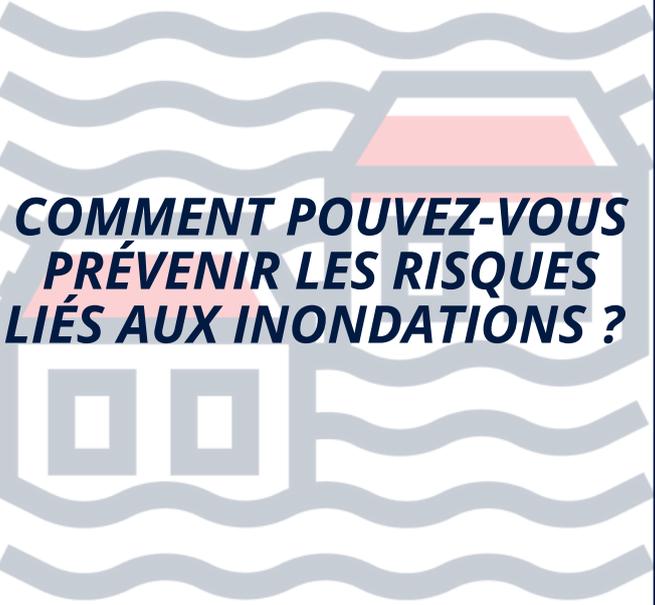
## ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS

- Restez hydratés en buvant beaucoup d'eau ou de liquide (frais), même avant d'avoir soif.
- Évitez le soleil.
- Passez du temps dans des endroits plus frais (bâtiments publics climatisés, parcs...).
- Portez des vêtements de couleur claire, légers et amples.
- Évitez les efforts physiques.
- Protégez votre peau et couvrez votre tête.
- Restez à l'ombre et faites des pauses fréquentes.
- Ne consommez que de l'eau potable pour éviter les vomissements et la diarrhée.
- Prenez soin de votre entourage, surtout des personnes âgées, des enfants, et des personnes atteintes d'une maladie.

## INONDATION

**+C**  
**IFRC** Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours

**COMMENT POUVEZ-VOUS  
PRÉVENIR LES RISQUES  
LIÉS AUX INONDATIONS ?**



**PRÉVENTION**

## ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS

- Informez-vous sur le risque local en consultant les plans de prévention des risques.
- Préparez un kit d'urgence avec des éléments essentiels (eau potable, nourriture non périssable, lampe de poche, radio à piles, médicaments).
- Élaborez un plan familial d'évacuation en déterminant à l'avance les itinéraires et points de rassemblement.
- Suivez les bulletins d'alerte et respectez les consignes des autorités locales.
- N'utilisez pas les équipements électriques (ex: ascenseur).
- Rejoignez un endroit en hauteur.
- N'essayez jamais de marcher, de nager ou de conduire dans un courant d'eau.
- Ne buvez que de l'eau embouteillée ou traitée (bouillie ou purifiée).

## FEUX DE FÔRET

 Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours

**COMMENT POUVEZ-VOUS  
PRÉVENIR LES RISQUES  
LIÉS AUX FEUX DE FÔRET ?**



**PRÉVENTION**

## ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS

1. Évitez les activités à risque en période sèche (ex: travaux générant des étincelles ou feux en plein air lors des périodes de sécheresse ou de vent fort).
2. Respectez les interdictions d'accès aux massifs forestiers (accès restreint pour prévenir les départs de feu accidentels).
3. Protégez vos voies respiratoires (portez un masque de type FFP2 ou utilisez un linge humide pour couvrir votre nez et votre bouche).
4. Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation, accentuée par la chaleur et la fumée.
5. Restez à l'intérieur avec les fenêtres fermées pour limiter l'exposition aux fumées.
6. Les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies respiratoires (asthme, BPCO) doivent être particulièrement protégés.

