

LES PLAIES



A vrai dire cela me fait plutôt rigoler quand je rentre dans un arbre ou quand je fonce dans un poteau lumineux sans le faire exprès Pourtant ça peut faire très très mal! La plupart de mes mésaventures me sont arrivées en faisant du Roller en ligne ou lors de mes balades à vélo !

- 👉 Se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon avant de soigner la plaie.
- 👉 Nettoyer délicatement la plaie avec de l'eau du robinet (à température ambiante ou tiède) et du savon neutre type savon de Marseille.
- 👉 Sécher la plaie en tamponnant doucement avec une compresse stérile.
- 👉 Appliquer une solution antiseptique soit en spray soit à l'aide d'une compresse stérile. A noter qu'il existe plusieurs types d'antiseptiques Préférer une solution antiseptique incolore comme Biseptine
- 👉 Appliquer l'antiseptique en partant du milieu de la plaie vers la périphérie
- 👉 Mettre en place un pansement prédécoupé ou une compresse stérile fixée de préférence avec une bande



ATTENTION !!

Si la personne ne se sent pas bien (si elle vomit ou a mal à la tête) appelle immédiatement les secours: il s'agit peut-être d'un traumatisme crânien ! Si la personne est inconsciente, installe-la en position latérale de sécurité pour éviter qu'elle ne s'étouffe.