



Premiers secours à Singapour: vite, formez-vous!

Morsure de serpents, piqûres d'insectes, coup de chaud, brûlure de peau, chute à vélo... On a beau vivre au paradis, les dangers guettent sous l'Equateur.

Alors vous réagissez comment, vous, face aux accidents du quotidien : tétonisé, dégoûté ou secouriste improvisé ?

Inutile de lire des statistiques pour constater qu'on n'a pas tous les bons réflexes en matière de santé. Et pourtant ils sont essentiels, surtout quand la situation peut virer à l'urgence en quelques minutes. La clé : prévenir, éviter. Et se former régulièrement.

Bonne nouvelle, Dorine propose des sessions en français à Singapour pour tous les âges. On en a profité pour lui poser quelques questions.

Quels sont les accidents les plus fréquents à Singapour ?

- **Les malaises dus à la chaleur**, souvent liés à l'effort physique et à la déshydratation, qui vont des maux de tête à la perte de connaissance.
- **Les morsures de serpents**, qui peuvent aller de la simple sensation d'un courant électrique à la paralysie d'un membre.

Sur les 67 espèces qui habitent l'île, seules 4 sont vraiment venimeuses : *Oriental Whip Snake* (moy. venimeux), *Paradise Tree Snake* (moy. venimeux), *Black Spitting Cobra* (très venimeux), *Wagler's Pit Viper* (très venimeuse).

Pour les inquiets, plus d'infos sur les serpents, cliquez ici.

- Les **piqûres de méduse** : que l'on trouve dans l'eau donc, celle de la *box jellyfish* peut être mortelle.
- Et bien sûr comme partout : **alcool mal géré** chez les jeunes... et les moins jeunes, **étoffement** des enfants ou des personnes âgées, mais aussi les **accidents domestiques**, les **chutes**, les accidents de la route et les **arrêts cardiaques**.



Qu'il est mignon ce Paradise Tree Snake

Tu rappelles qu'au départ l'organisation des secours sur le territoire est excellente...

À Singapour, les **secours** sont censés pouvoir arriver **n'importe où en moins de 8 minutes**. Il y a le **numéro d'urgence : 995** pour l'ambulance et les pompiers (999 pour la police).

L'île a un **gros maillage d'hôpitaux**, des **défibrillateurs disposés partout** dans les condos, les HDB, les stations de métro, les *malls*...

Mais ce n'est pas toujours suffisant...

Quand la situation l'impose, il faut savoir réagir seul, vite et bien.

Quand l'intervention est **vitale dans les 5 min**, en cas d'étouffement, d'arrêt cardiaque...

Quand les secours sont un peu **trop loin**, cas de l'accident au milieu de la jungle, du réservoir...

Ou juste pour **éviter qu'un problème ne s'aggrave** rapidement, (comme une plaie qui s'infecte, la cicatrisation reste compliquée par ici).

Est-ce qu'il y a des gestes à proscrire ?

Il y en a des tas...

Dans la panique : oublier de mettre quelqu'un en PLS (position latérale de sécurité), **déplacer un blessé fracturé**, donner des **cliques dans le dos** quand l'étouffement n'est pas total, ne pas tenter le défibrillateur ...

Ou encore **refuser d'appeler les secours, s'improviser médecin** en donnant son médicament favori, utiliser les **recettes de grand-mère** du style : faire un garot ou uriner sur des piqûres pour les soulager (vive les bactéries !).

Bon à savoir : A Singapour, il est obligatoire de demander à toute personne son approbation d'être touchée ou manipulée, quelle que soit la gravité de son état, même en cas extrême !!



Si si vous allez y arriver, c'est vital

Alors quels sont les bons gestes à appliquer?

Term	Percentage
GMOs	~10%
Organic	~90%
Natural	~85%
Artificial	~15%
Organic	~90%
Natural	~85%
Artificial	~15%
Organic	~90%
Natural	~85%
Artificial	~15%
Organic	~90%
Natural	~85%
Artificial	~15%

En attendant, on peut déjà suivre ces règles d'or :

Protéger la victime, **examiner** la situation, **alerter** les secours, **effectuer** les premiers gestes. **Dans cet ordre :**

- En situation de danger, se protéger **soi-même avant de porter secours** aux autres.
- Effectuer les premiers gestes mais **toujours appeler les secours ou un médecin** derrière.

Et quelques **conseils de base** :

- Face à un accident : **éviter les attroupements** et de filmer les scènes, **rassurer** la personne, lui parler, ne pas lui transmettre son stress...
- En cas de malaise : **mettre la personne à l'abri** de la chaleur, **hydrater**, mettre **au repos**, penser à la glace
- Quand il y a eu morsure : mettre le **membre infecté au repos, l'immobiliser, désinfecter**, appeler les secours et rassurer. Ce sont les hôpitaux qui feront le nécessaire derrière.
- Anticiper quand on va se balader à l'extérieur, en **emportant de l'eau, une trousse de premiers secours**, en portant des **vêtements couvrants et grandes chaussettes** dans les parcs.



Se former à Singapour avec Dorine...

Pharmacienne de métier, Dorine a lancé ses formations à Singapour en français pour tous ceux qui ne maîtrisent pas l'anglais.

Les formations 3P2S, se font à tout âge, en français et en petit groupe. Des formations **sympas, actives, efficaces** (on a testé !).

Elles couvrent **tout, de la petite plaie saignement de nez jusqu'à l'arrêt cardiaque avec apprentissage de l'utilisation du défibrillateur**. 2 sessions de 3h30 pour les adultes. 1 session de 3h pour les enfants. Et sans doute un jour en anglais pour les *helpers*...

3p2sformation@gmail.com

Insta : 3p2s_formation

Propos recueillis par LdR

Et pour en savoir plus sur la faune de Singapour, de la fourmi au crocodile, c'est ici.