

Façons de sauver une vie

* Donner son sang

En donnant du sang une fois, vous pouvez sauver jusqu'à trois vies d'un coup. Renseignez-vous auprès des organismes de don du sang ou de la Croix-Rouge afin d'en savoir plus.

* S'enregistrer comme donneur de moelle osseuse

La moelle osseuse peut guérir des malades et sauver de nombreuses vies, c'est pourquoi il est important de se renseigner et de s'inscrire en tant que donneur si vous le pouvez. Sachez que tout le monde peut se porter volontaire à condition d'être en bonne santé et d'avoir entre 18 et 60 ans.

Photo : Dorice Groshon et Allison Keith font un prélèvement d'ADN pour s'enregistrer comme donneuses de moelle osseuse lors d'une campagne publique pour Hayley Desjardins, une résidente de l'Oregon, le 9 février 2015.

* Être donneur d'organes

Consentez à faire don de vos yeux, de vos reins et de vos poumons ou d'un autre organe sain de votre corps à votre mort, afin de donner une chance de survie à quelqu'un d'autre.

* Écouter les consignes de sécurité dans les avions

Beaucoup de passagers d'avions n'écoutent plus les consignes de sécurité données par l'équipage parce qu'ils pensent les connaître. Mais si vous écoutez attentivement pendant deux minutes, vous pourrez sauver votre vie et peut-être celle de votre voisin de siège en cas de danger.

* Connaître les sorties de secours

Les plans d'évacuation accrochés dans les bureaux et les immeubles sont ignorés par la plupart. Pourtant, savoir où aller et connaître les sorties de secours peut vous permettre d'évacuer les lieux en cas d'urgence et de guider ceux qui ne savent pas où aller.

* Ne jamais déplacer une personne blessée

Si quelqu'un a fait une chute ou subi un accident, il est recommandé de ne pas le toucher pour éviter d'aggraver ses blessures. Contactez immédiatement les secours et laissez les professionnels faire leur métier.

* Réagir face à une crise cardiaque

Si vous pensez qu'une personne est en train de faire une crise cardiaque, faites-la asseoir par terre confortablement, genoux relevés. Appelez les secours et, si possible, donnez-lui de l'aspirine pour éclaircir son sang.

* Savoir mettre un bandage

Savoir mettre un bandage correctement n'est pas donné à tout le monde, mais cela permet de traiter proprement une blessure. Commencez par asseoir ou allonger la personne et appliquez le bandage sur le dessus en l'enroulant autour du membre. Assurez-vous que le bandage n'est pas trop serré et attachez-le avec une épingle à couche, du sparadrap ou un nœud. Une fois le bandage terminé, vérifiez que la circulation sanguine se fait bien : pour cela, appuyez un doigt sur la peau de la personne près du bandage pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'une tache pâle apparaisse. Si la couleur ne revient pas au bout de quelques secondes, desserrez le bandage et recommencez.

* Apprendre la manœuvre de Heimlich

Une simple manœuvre de Heimlich peut sauver une vie au moment le plus inattendu. Si une personne proche de vous suffoque à cause d'un objet ou d'un morceau de nourriture, cette manœuvre l'aidera à dégager sa trachée et lui permettra de respirer normalement.

* Savoir utiliser un défibrillateur

Un défibrillateur peut sauver la vie d'une personne souffrant d'une maladie coronarienne. Renseignez-vous pour savoir s'il y a un défibrillateur au bureau et comment il fonctionne.

* Connaître les gestes de réanimation

La réanimation cardiorespiratoire est la technique de premiers secours que chacun devrait connaître. Vous pouvez vous en servir pour sauver quelqu'un ayant subi un arrêt cardiaque ou une noyade. Ces techniques de base sont rapides à apprendre.

* Ne pas faire de garrot quand on ne sait pas faire

Si vous rencontrez une personne faisant une hémorragie, ne lui faites pas un garrot si vous n'êtes pas formé. Mieux vaut exercer une pression sur la blessure avec un tissu jusqu'à l'arrivée des secours.

* Reconnaître un injecteur d'épinéphrine

Si vous tombez sur quelqu'un faisant un choc anaphylactique, demandez-lui s'il a un injecteur d'épinéphrine (photo) sur lui, ce qui est souvent le cas des personnes allergiques. Injectez-le immédiatement pour réduire les dégâts.

* Avoir un kit de premiers secours

Il est toujours bon d'avoir un kit de premiers secours dans la voiture ou à la maison. Mettez-y des pansements, des ciseaux, un couteau suisse, de l'antiseptique, une lampe de poche et d'autres fournitures de soins. Le jour où une urgence surviendra, vous serez content de ne pas avoir à fouiller frénétiquement toutes les armoires de la salle de bain.