

AVERTISSEMENT

- les premiers secours en cas d'hypothermie sévère et critique consistent à réchauffer, pour stabiliser la température. Un réchauffement rapide, comme douche ou bain chaud, peut être fatal ; il peut, au minimum, créer des complications. Laisser le corps se réchauffer lui-même lentement.
- la température corporelle remonte après plus lentement que la température de la peau, pendant le réchauffement. Protéger la victime pendant une longue période, après l'apparente récupération, ou jusqu'à ce que les secours médicaux arrivent. *De nombreuses heures sont nécessaires au retour à une température normale, même si la victime dit avoir récupéré.*
- Partez du principe qu'il y a toujours hypothermie dans le cas d'homme à la mer, lorsque la victime a été exposée pendant plus de 10 à 15 minutes
- La victime peut également souffrir d'une quasi noyade, ce qui nécessite alors de l'oxygène. Surveillez les vomissements.
- En cas d'évacuation par hélicoptère, protéger la victime (y compris la tête) du froid occasionné par les bourrasques des pales.

PREMIER SECOURS EN CAS D'HYPOTHERMIE

DANS TOUS LES CAS

- mettre la victime à l'horizontal
- mettre la victime au sec, à l'abri, et au chaud
- lui permettre d'uriner depuis une position horizontale
- la manipuler avec douceur
- enlever les vêtements humides (les couper si nécessaire)
- passer de l'eau tiède (agréable au contact de votre peau) sur la tête, le cou, le torse et l'aîne – utiliser des bouteilles d'eau chaude, des serviettes de toilette chaudes et humides
- couvrir avec des couvertures ou sacs de couchage ; isoler du froid – y compris la tête et le cou
- faire un rapport au médecin par radio.

CAS BENINS

- la première chose à faire est d'empêcher d'autres pertes de chaleur et de permettre au corps de se réchauffer lui-même
- donner des boissons chaudes et sucrées – *pas d'alcool, pas de caféine*
- approcher de sources de chaleur douce pour stabiliser la température, et/ou
- réchauffer jusqu'à la limite de transpiration
- garder la victime au chaud et à l'horizontal pendant plusieurs heures

CAS MODERES

- idem ci-dessus
- offrir à la victime des gorgées de boisson chaude uniquement si la victime est totalement consciente et capable d'avaler sans difficulté – *pas d'alcool, pas de caféine*
- faire examiner la victime par un médecin

CAS SEVERES

- obtenir un avis médical dès que possible, en utilisant votre radio
- aider la victime, mais éviter de la secouer – des manipulations brutales peuvent causer un arrêt cardiaque ou une fibrillation ventriculaire du cœur
- pas de nourriture ni de boisson
- surveiller les vomissements et être prêt à désencombrer les voies respiratoires
- ignorer les remarques « laisse moi, je vais bien », la victime est en danger – continuer à la surveiller
- allonger la victime dans une couchette calée, surélever les pieds, la garder immobile ; pas d'exercice
- passer de l'eau tiède sur la tête, le cou, le torse et l'aîne – empêcher la température de baisser, mais éviter qu'elle ne remonte trop vite

CAS CRITIQUES

- Partez toujours du principe que la victime peut survivre – les victimes d'hypothermie peuvent paraître décédées, n'abandonnez pas – le pouls peut être difficile à trouver, la respiration peut être arrêtée
- Manipulez la victime avec un soin extrême
- Positionnez la tête en arrière pour favoriser le passage de l'air – regardez, écoutez et essayez de sentir la respiration et un pouls, pendant une à deux minutes complètes
- En cas de respiration ou de pouls, peu importe qu'il/elle soit faible ou lent, ne faites pas de RCP, mais surveillez attentivement les modifications des signes vitaux
- Stabilisez la température avec les sources de chaleur disponibles, par exemple avec le torse dénudé d'un autre membre d'équipage contre le dos qui le réchauffe (laissez les jambes en dehors)
- Si aucune respiration et aucun pouls n'apparaît pendant une ou deux minutes, commencez une RCP immédiatement. N'abandonnez pas tant que la victime est chaude – vivante ou décédée
- Aide médicale impérative – hospitalisation nécessaire

