Association des camps du Québec

Protocole d'urgence - Premiers soins : Engelure

Les engelures sont des brûlures causées par le froid, qui peuvent ressembler à celles causées par la chaleur.

1. **Éloigner le groupe, prévenir un·e responsable et s'assurer que quelqu'un gère l'intervention**

2. **Procéder à L'ABC (examen primaire)**

3. **Déceler les signes et symptômes d'une engelure**

    - Engourdissement
    - Diminution de la sensibilité
    - Peau froide et blanche
    - Rougeur autour de l'engelure
    - Cloques
    - Région dure au toucher

4. **Si possible, rentrer à l'intérieur, dans un lieu chauffé et confortable**

5. **Retirer doucement les vêtements qui touchent à la région atteinte ainsi que tout autre vêtement humide ou trop serré qui pourrait gêner la circulation sanguine**

6. **Enlever les bagues et autres bijoux s'il y a lieu**

7. **Réchauffer graduellement et délicatement la partie gelée avec les mains ou par contact avec un autre partie du corps (ex. : les doigts sous les aisselles) sans appuyer fortement**

    - Ne pas frotter la région affectée.
    - Ne jamais appliquer de crèmes, d'onguents ou d'autres corps gras.
    - Ne pas couvrir de neige, d'eau froide ou d'eau chaude.
    - Une fois réchauffée, la zone affectée peut devenir engourdie, enflée, sensible ou douloureuse.

8. **Recommander à la victime de consulter un·e professionnel·le de la santé dans les cas suivants :**

    - Si l'engelure s'étend ou s'aggrave;
    - Si la douleur s'accroit;
    - S'il y a des signes d'infection ou un saignement.