

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Conseils pour assurer la sécurité de votre famille

Les incendies domestiques comptent pour environ 75 % des pertes de vie causées par les incendies et les brûlures.

Aux États-Unis, un incendie se déclare dans un foyer sur 17. En outre, les principales blessures subies à la maison sont les brûlures accidentelles. Dans notre région, on a déploré récemment quelques décès dus à des incendies domestiques.

Pour éviter de telles tragédies, il faut privilégier la prévention. Voici quelques faits et conseils sur la sécurité incendie et la prévention des brûlures.

Sécurité incendie

- Les détecteurs de fumée permettent de sauver des vies. Chez vous, veillez à ce qu'il y en ait au moins un par étage, mais plus si possible, et installez-en dans les chambres d'enfants.
- Testez-les régulièrement et assurez-vous que les piles sont toujours fraîches. Les détecteurs de fumée comptent parmi les investissements les moins coûteux, mais les plus efficaces pour assurer la sécurité de votre famille.
- Ne fumez pas au lit, car il s'agit là de la principale cause de décès d'enfants à la suite d'incendies domestiques.
- Avec les membres de votre famille, dressez un plan d'action pour que chacun sache quoi faire en cas d'incendie. Prévoyez des parcours d'évacuation à partir de chaque pièce de votre foyer et mettez-les à l'essai.
- Vous devriez disposer d'au moins un extincteur tous feux et savoir comment vous en servir. Veillez à ce qu'il soit toujours plein et inspecté régulièrement par un technicien qualifié.
- Si vous avez chez vous des briquets jetables, assurez-vous qu'ils sont à l'épreuve des enfants. Conservez toujours les allumettes dans un endroit sûr hors de la portée des enfants.
- Vérifiez et sécurisez toutes les sources éventuelles de chaleur qui pourraient causer des brûlures. Munissez d'écrans les foyers, poêles à bois et radiateurs au kérosène.
- Vos vêtements devraient être ininflammables ou ignifuges.

Prévention des brûlures

- Ne prenez pas bébé dans vos bras si vous avez une boisson chaude à la main. Si vous devez le faire, assurez-vous que votre boisson est tiède et non fumante. Le thé ou le café chaud pourrait causer de graves brûlures à votre bébé.
- Si vous avez de jeunes enfants à la maison, ne mettez pas la cafetière, la théière ou d'autres contenants remplis de liquides ou d'aliments chauds sur la table. Veillez toujours à ce que les poignées des poêles et casseroles soient orientées vers l'arrière de la cuisinière, et utilisez les éléments du fond dans la mesure du possible.
- Les brûlures à l'eau chaude du robinet comptent parmi les blessures les plus courantes dans la salle de bains. Remplissez donc toujours la baignoire vous-même et testez la température de l'eau avant que l'enfant n'y entre.
- L'un des meilleurs moyens d'éviter les brûlures de ce genre est de régler la température maximale de votre chauffe-eau à 49 °C (120 °F).
- Les plinthes chauffantes électriques, les radiateurs et les bouches d'air chaud peuvent devenir très chauds. Dotez-les de dispositifs de protection pour que votre jeune enfant ne puisse y toucher et se brûler.
- Ne laissez pas les jeunes enfants jouer près d'un four chaud, d'un barbecue ou d'autres sources de chaleur.
- Si vous avez de jeunes enfants, utilisez de préférence un humidificateur à vapeur froide au lieu d'un humidificateur à vapeur chaude.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis