

# DE BONNS GESTES À ADOPTER POUR PRÉVENIR LES BRÛLURES CHEZ LES 0-5 ANS

La peau des tout-petits est plus mince que celle des adultes: elle brûle quatre fois plus vite. Les brûlures peuvent entraîner des conséquences à long terme: hospitalisation, cicatrice, douleur, etc.

## COMMENT RENDRE MA MAISON PLUS SÉCURITAIRE?



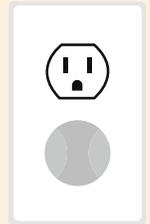
- Ajouter une grille protectrice devant le foyer
- Cacher les fils électriques
- Mettre hors de portée les appareils électriques (exemple : fer à repasser, grille pain), les produits chimiques et inflammables
- Ne pas laisser une bougie allumée sans surveillance
- Réglez la température du chauffe-eau à un maximum de 49°C (120°F)
- Changez les piles de l'avertisseur deux fois par an, lors du changement d'heure
- Remplacer l'avertisseur de fumée aux 10 ans
- Ranger les allumettes et briquets hors de portée



## DANS LA CHAMBRE DES TOUT-PETITS



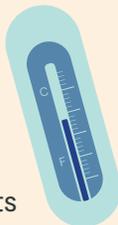
- Placer le lit loin des prises et calorifères
- Installer des cache-prises
- Privilégier les vêtements de nuits ajustés en polyester ou en nylon, car ces tissus brûlent moins facilement que le coton
- Choisir des jouets en plastique dur
- Éviter de déposer des jouets sur les calorifères
- Placer les lampes de chevet hors de la portée des enfants



## DANS LA SALLE DE BAIN



- Garder sous surveillance les enfants quand ils sont dans le bain
- Fermer l'eau froide en dernier
- Vérifiez la température de l'eau (coude, poignet ou thermomètre), elle doit être à 37°C (98,6 °F)
- Placer l'enfant à l'opposé des robinets
- Vider le bain avant d'utiliser un séchoir à cheveux



## DANS LA CUISINE



- Éloignez les tout-petits des sources de chaleur et surveillez-les lorsqu'elles sont en marche
- Évitez la présence des tout-petits dans la cuisine lors de cuissons pouvant éclabousser
- Garder les cordons de bouilloires et cafetières hors de portée des enfants
- Pour les boissons et plats chauds :
  - Les mettre hors de portée
  - Ne pas les déposer sur une nappe
  - Ne les tenez pas en portant un enfant
  - Les placer dans un contenant de transport, avec un couvercle, étanche ou hermétique



## À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

- Toujours surveiller les enfants lorsqu'ils jouent dehors
- Garder les enfants éloignés des barbecues, foyers extérieurs et feux de camp
- N'utiliser jamais d'accélérateurs (kérosène, essence, liquide de démarrage) pour allumer ou raviver un feu
- Vérifier que les surfaces des jeux extérieurs (toboggans, balançoires) ne soient pas brûlantes par temps ensoleillé
- Éviter d'ouvrir le premier jet d'un boyau d'arrosage sur un enfant, lors des journées ensoleillées car l'eau peut être brûlante



## QUE FAIRE EN CAS DE BRÛLURE MINEURE ?

1. Placer sous l'eau froide 20 minutes
  - Ne pas appliquer de glace, de crème ou de pâte à dents
  - Ne pas crever les ampoules
2. Une fois la peau refroidie:
  - Appliquer de la gelée de pétrole (Vaseline)
  - Couvrir d'un linge propre imbibé d'eau froide, sans pression
3. Soulager la douleur avec de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène (Tylenol, Advil)

Si vous avez des inquiétudes, appeler le 811 ou consulter un professionnel de la santé



## ALLER À L'URGENCE OU APPELER LE 911 SI :

- La brûlure est profonde
- La peau est blanche ou noire
- Il y a des cloques ou plaies ouvertes
- La brûlure couvre une grande partie du corps.
- La brûlure est causée par des produits chimiques ou électriques.
- L'enfant a du mal à respirer à cause de la fumée ou des vapeurs inhalées.

### En savoir plus:

- Capsule vidéo du CHU Sainte-Justine: [Attention aux brûlures](#)
- Guide Mieux vivre avec notre enfant: [Prévenir les brûlures](#) et les [Brûlures](#)