

Top 10 EMERGENCY DEPARTMENT Tips for Families

No one expects the next emergency to affect their loved ones. Here are some tips to keep your family safe and prepared:

- 1. Teach your children how (and when) to dial 9-1-1.**

Be sure to also teach them your home address and how to open any locked doors to allow access for paramedics. Did you know that cell phones can make emergency calls without requiring the owner's password? Learn how!
- 2. Find the time for you and your family to take a CPR course.**

In many cases, CPR will be the one true life-saving measure you can offer someone before the ambulance arrives. It really does make a difference.
- 3. Learn the basics of first aid.**

Keep a first aid kit at home and in your car. Simple techniques for cleaning, bandaging & splinting injuries will keep your child more comfortable while waiting to see a nurse or a doctor.
- 4. Remain calm and patient when visiting the Emergency Department (ED).**

We all know the ED can be a frightening and busy place & your child will be learning from *your* behaviour about how to react to *their* injury or illness. It's always useful to bring books, games or toys as tools for distraction. ED Staff will work hard to treat pain quickly and alleviate other symptoms when possible, but be prepared for sicker children or adults to be seen ahead of your child.
- 5. If your child has a serious allergy or medical condition, teach them to how to manage their symptoms independently.**

Chronic conditions like asthma and diabetes are better controlled over the long term if you and your child are both familiar with how to use medications. Medic alert bracelets are also a good investment as they inform ED staff of your child's medical condition(s) when you can't be there to speak for them.
- 6. Keep all medications and household chemical products in safe locations.**

It's also helpful to keep the phone number for your local Poison Control Centre in an easily accessible location, like the fridge door. Young children can easily mistake pills for candy and sometimes it only takes one pill to kill. If you think your child has taken something, please remember to bring all the suspected bottles or containers to the ED.
- 7. Talk to your children about mental wellness.**

Be alert to the signs of depression, anxiety or change in mood. Get your primary care provider involved as early as possible and ask them about additional resources available in your community.
- 8. Promote healthy activities in your family.**

Healthy children & adults recover faster from the illnesses and injuries that bring them to the ED. It's important to balance "screen time" with physical exercise; this applies to both your children and YOU!
- 9. Be a safety role model to your children and promote injury prevention.**

A really big part of keeping your child out of the ED in the first place is to teach them to make smart decisions about preventing injuries before they happen. Choosing to always wear a seatbelt, a helmet, and a life jacket is a good start. And PLEASE don't text & drive - distraction is the #1 killer on the roads! These actions alone can save hundreds of lives across Canada EVERY year.
- 10. Vaccinate your children.**

There has been an unfortunate & unnecessary return of preventable diseases (e.g. measles, mumps, whooping cough) in Canada over the last few years. These illnesses always find a way into our EDs and our waiting rooms. Protect the very young & the very old in your community (who are the ones most at risk) by ensuring your children all get vaccinated. It's the right thing to do and, quite simply, it saves lives.



10 conseils

CLÉS DU SERVICE DES URGENCES

à l'intention des Familles

Personne ne s'attend à ce que des proches vivent une situation d'urgence. Voici quelques conseils pour que votre famille soit prête et en sécurité :

1. Montrez à vos enfants comment (et quand) composer le 911.

Assurez-vous également qu'ils connaissent leur adresse domiciliaire et qu'ils savent comment ouvrir les portes verrouillées afin de laisser entrer les ambulanciers. Saviez-vous que les téléphones cellulaires permettent de faire des appels d'urgence sans que vous ayez à entrer le mot de passe de leur propriétaire? Apprenez à le faire!

2. Trouvez le temps de suivre un cours de RCR en famille.

Dans bien des cas, la RCR est une mesure qui peut véritablement sauver une vie avant l'arrivée de l'ambulance. Elle peut vraiment faire une grande différence.

3. Apprenez les éléments de base des premiers soins.

Ayez une trousse de premiers soins à la maison et dans votre voiture. En cas de blessures, les techniques simples de nettoyage, de bandage et de pose d'attelle aideront votre enfant à être plus confortable en attendant de voir l'infirmière ou le médecin.

4. Demeurez calme et patient lors de votre visite au service des urgences (SU).

Nous savons tous que le SU peut être un lieu angoissant et animé et c'est par votre attitude que votre enfant apprendra comment réagir aux blessures et à la maladie. Il est toujours utile d'emporter des livres, des jeux ou des jouets qui peuvent servir de distraction. Le personnel du SU fera de son mieux pour soulager rapidement la douleur et les autres symptômes, si possible, mais il se peut que d'autres enfants ou adultes plus malades soient examinés avant votre enfant.

5. Si votre enfant a une allergie sévère ou un problème médical, montrez-lui à gérer ses symptômes de façon autonome.

Les conditions chroniques comme l'asthme et le diabète se contrôlent mieux à long terme si vous et votre enfant connaissez bien l'usage des médicaments. Le bracelet MedicAlert est également un bon investissement, car il permet d'informer le personnel du service des urgences du problème médical de votre enfant si vous n'êtes pas présent.

6. Gardez tous les médicaments et produits chimiques à usage domestique en lieu sûr.

Il est également utile de garder le numéro de téléphone du centre local antipoison à un endroit facilement accessible, comme la porte du réfrigérateur. Les jeunes enfants peuvent facilement confondre pilules et bonbons et dans certains cas, une seule pilule peut être fatale. Si vous croyez que votre enfant a ingéré quelque chose, souvenez-vous d'emporter au SU tous les contenants ou bouteilles de produit pouvant avoir été ingéré.

7. Parlez de santé mentale avec vos enfants.

Surveillez les signes de dépression, d'anxiété ou les changements d'humeur. Parlez-en avec votre fournisseur de soins primaires dès que possible et informez-vous au sujet des ressources additionnelles disponibles dans votre communauté.

8. Favorisez les activités saines dans votre famille.

Les enfants et les adultes en santé se remettent plus rapidement des maladies et des blessures qui les ont menés à l'urgence. Il est important de rechercher un équilibre entre le « temps d'écran » et l'activité physique; cela s'applique autant à votre enfant qu'à VOUS!

9. Soyez un modèle en matière de sécurité pour vos enfants et faites la promotion de la prévention des blessures.

Pour éviter les visites à l'urgence, il faut, en grande partie, leur enseigner à prendre de sages décisions au sujet de la prévention des blessures, avant que celles-ci ne surviennent. Le choix de toujours porter sa ceinture de sécurité, un casque et une veste de sauvetage est un bon début. Et S'IL VOUS PLAÎT, évitez de texter en conduisant. La distraction est la principale cause de décès sur les routes! Ces mesures à elles seules peuvent sauver des centaines de vies au Canada CHAQUE année.

10. Faites vacciner vos enfants.

Il y a eu un retour déplorable et inutile de maladies évitables (par ex. : rougeole, oreillons, coqueluche) au Canada au cours des dernières années. Ces maladies finissent toujours par se retrouver dans nos SU et nos salles d'attente. Protégez les tout-petits et les personnes très âgées de votre communauté (qui sont le plus à risque) en vous assurant que vos enfants sont tous vaccinés. C'est la chose à faire et bien que simple, elle permet de sauver des vies.

