

Prévention des blessures pendant la pandémie de COVID-19

Les blessures sont l'une des principales causes de consultations au service des urgences pour tous les groupes d'âge. Malgré tout, plusieurs blessures sont prévisibles et évitables. En général, il vaut mieux éviter les blessures, mais en ce moment, c'est particulièrement important. Les blessures peuvent nécessiter une hospitalisation ou un transport en ambulance en plus d'augmenter votre risque d'exposition à la COVID-19 et celui des autres.

Malgré les restrictions actuelles imposées par la Colombie-Britannique pour préserver la population du virus, des blessures peuvent survenir. Celles-ci peuvent être liées à des chutes (surtout chez les aînés), au transport, au milieu de travail, à la pratique de l'activité physique, à la noyade, à l'asphyxie, à l'empoisonnement, aux brûlures, à la chaleur, à l'électrocution, aux violences envers soi-même ou envers autrui et au suicide.

Les restrictions actuelles imposées par la pandémie peuvent augmenter le stress et l'isolement. Ceux-ci peuvent devenir des facteurs contribuant aux blessures. Pour certaines personnes, ils peuvent mener à une consommation accrue d'alcool ou d'autres drogues ou à une dégradation des symptômes de problèmes de santé mentale. Le nombre de conflits familiaux est aussi en augmentation. Des [troubles de stress post-traumatique](#) (en anglais seulement) ont aussi fait surface chez les travailleurs des services essentiels. Ces facteurs et d'autres peuvent mener à une augmentation des taux de suicide, des actes autodestructeurs et d'autres types de violences.

Ce que vous pouvez faire pour prévenir les blessures

Dormir suffisamment vous aidera être reposé et à demeurer alerte. Il est aussi important de prendre soin de votre [santé mentale](#) (en anglais seulement) et de votre bien-être en général. Vous pouvez prendre plusieurs précautions afin de diminuer la probabilité de vous blesser.

Conservez les médicaments et les substances toxiques sous clé. Pour en apprendre davantage, consultez :

- [BC Injury Research and Prevention Unit: Poisoning](#) (en anglais seulement)
- [Preventing Poisoning in Young Children](#) (en anglais seulement)

Apprenez-en davantage sur la sécurité près des étendues d'eau afin de prévenir les blessures associées à la natation et aux noyades. Pour des conseils de prévention et plus encore, consultez :

- [BC Injury Research and Prevention Unit: Drowning](#) (en anglais seulement)
- [Child Safety: Preventing Drowning](#) (en anglais seulement)
- [Conseils de sécurité pour les nageurs](#) (HealthLinkBC File n° 39)

Prenez des mesures pour diminuer la probabilité d'une chute en restant actif et en maintenant vos forces et votre équilibre. Pour en apprendre davantage, consultez :

- [Child Safety: Preventing Falls](#) (en anglais seulement)
- [Preventing Falls in Older Adults](#) (en anglais seulement)
- [La prévention des chutes chez les personnes âgées](#) (HealthLinkBC File n° 78)

Prenez vos précautions lorsque vous conduisez tout comme lorsque vous circulez à vélo ou à pied. Les piétons et les cyclistes demeurent extrêmement vulnérables malgré la baisse importante de la circulation. Afin de prévenir les blessures sur la route :

- respectez la limite de vitesse ou mieux, conduisez sous la limite
- soyez conscient de votre environnement lorsque vous maintenez la distanciation physique sur la route
- regardez dans toutes les directions lorsque vous traversez la route et vérifiez l'ensemble des voies de circulation
- portez un casque lorsque vous circulez à vélo et assurez-vous qu'il soit bien ajusté. Vous ne devriez pas être capable de passer plus de deux largeurs de doigts entre votre menton et la courroie. Pour en apprendre davantage sur la sécurité en vélo, consultez : [The BC Cycling Coalition](#) (en anglais seulement)

Consultez les liens suivants pour en apprendre davantage sur la prévention des blessures :

- [Disease and Injury Prevention Resources](#) (en anglais seulement)
- [BC Drug and Poison Information Centre](#) (en anglais seulement)
- [BC Injury Research and Prevention Unit: Adjusting to a new pace of life during the COVID-19 situation](#) (en anglais seulement)
- [Parachute Canada](#)

Dernière mise à jour : Le 20 mai 2020

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.