

LA GRIPPE

COMPRÉHENSION DE TEXTE

1. Quels sont les symptômes d'une grippe?

2. Comment se transmet la grippe?

3. La durée de la grippe est d'environ 2 mois.
Vrai ou faux? _____

4. Le rhume est plus sérieux que la grippe.
Vrai ou faux? _____

5. Quelle est la meilleure façon de soulager les malaises d'une grippe?

6. Il faut prendre un bain à l'eau _____ pour faire baisser la fièvre.

7. Que peut-on faire pour diminuer le mal de gorge?

8. Lors du sommeil, que peut-on faire pour soulager la toux?

9. Le corps humain est fait de 75 % _____ .

10. Il y a de l'eau dans toutes les parties du corps.
Vrai ou faux? _____

11. Comment sont éliminés les déchets du corps?

12. Comment le corps se rafraîchit? _____

13. Nomme les rôles importants de l'eau.

14. Combien d'eau est éliminé du corps dans un jour?

15. Il faut boire environ _____ verres d'eau par jour.



"L'alcool réchauffe"

Faux. Au contraire, l'alcool dilate les vaisseaux sanguins (augmente leur grosseur) de la peau. Ceci a pour effet l'apport d'une plus grande quantité de sang. La perte de chaleur sera donc accrue. Et c'est, justement, cette perte de chaleur qui procure l'illusion que l'alcool réchauffe!

Le "caribou" et le "p'tit coup" réchauffent l'humeur, mais ils ne font pas augmenter la température corporelle! Tuques, mitaines et vêtements de saison sont les meilleurs moyens de lutter contre le froid.

1- Quel effet a l'alcool sur les vaisseaux sanguins de la peau?

2- Quel est le résultat de cette augmentation de la grosseur des vaisseaux sanguins de la peau?

3- Quel est le meilleur moyen de lutter contre le froid?

40% alcool

MESURES PRÉVENTIVES CONTRE LE FROID

Associez chacune des situations à la mesure préventive appropriée.

Situations dangereuses		Mesures de sécurité	
A.	<input type="checkbox"/> Alimentation insuffisante	1.	Porter des vêtements chauds et se protéger la tête, les mains et les pieds.
B.	<input type="checkbox"/> État d'affaiblissement général	2.	Manger souvent des aliments tels que du chocolat, des noix ou des raisins secs si l'on reste à l'extérieur par temps froid.
C.	<input type="checkbox"/> Vêtements pas assez chauds	3.	Apporter une autre paire de bas de laine pour se garder les pieds au sec.
D.	<input type="checkbox"/> Exposition prolongée au froid	4.	Éviter de trop se fatiguer ou de boire beaucoup d'alcool si on reste à l'extérieur par temps froid.
E.	<input type="checkbox"/> Vêtements mouillés	5.	Utiliser le système de surveillance réciproque pour assurer sa sécurité par temps froid.
F.	<input type="checkbox"/> Personne seule	6.	Ne rester à l'extérieur que pendant de courtes périodes par temps très froid.

A.	<u>2</u>	B.	<u>4</u>	C.	<u>1</u>	D.	<u>6</u>	E.	<u>3</u>	F.	<u>5</u>
----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------

MISE EN SITUATION

Un ami a des gelures graves aux mains et aux avant-bras. Vous êtes dans une région isolée et inaccessible à tous secours médicaux.

Lesquelles des techniques suivantes devez-vous utiliser?

- | | Oui | Non | |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| A. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Frictionner énergiquement les mains et les bras de la victime. |
| B. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Placer les membres gelés sous un robinet d'eau froide grand ouvert. |
| C. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Faire tremper les mains et les bras de la victime dans un bassin d'eau d'une température minimum de 37°C et maximum de 40°C. |
| D. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Une fois les mains et les bras dégelés, couvrir les ampoules ou les plaies de gaze stérile. |
| E. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Laisser les mains et les bras exposés à l'air pour qu'ils se réchauffent. |
| F. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Surveiller attentivement la victime et s'assurer qu'elle n'ait pas froid de nouveau |

A. Non B. Non C. Oui D. Oui E. Non F. Oui