



Fiche de conseils

Sensibilité chimique multiple (SCM)



Trousse de premiers soins

Projet Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

Les situations d'urgence ne sont jamais planifiées. Cependant, il est possible de comprendre et de se préparer à de tels événements afin d'en atténuer les effets. Cela est particulièrement important pour les personnes atteintes de SCM, et encore plus en raison du changement climatique et de l'augmentation du nombre de catastrophes naturelles. Il est utile de préparer une trousse de premiers soins pour vous-même et la laisser dans votre voiture ou l'emporter avec vous à l'urgence de l'hôpital.

Pansements en coton biologique ou hypoallergéniques: Choisissez des bandages en coton biologique ou en matériaux hypoallergéniques pour minimiser les irritants potentiels.

Gants sans latex: Incluez des gants sans latex pour protéger à la fois l'intervenant et les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM) contre les réactions allergiques.

Des lingettes ou des pulvérisateurs antiseptiques naturels: Optez pour des lingettes ou des pulvérisateurs antiseptiques naturels avec les produits chimiques les moins toxiques et sans parfums.

Solution saline non parfumée: Incluez une solution saline non parfumée pour le nettoyage des plaies ou l'irrigation des yeux.

Compresse de gaze stériles: Préparez des compresses de gaze stériles pour panser les plaies, en veillant à ce qu'elles ne contiennent pas de parfums ou de produits chimiques ajoutés.

Thermomètre: Prévoyez un thermomètre numérique.

Crème hydratante ou crème protectrice sans parfums, certifiée par un Éco-Logo: Incluez une crème hydratante ou une crème protectrice non parfumée pour protéger la peau sans déclencher de symptômes chez les personnes atteintes de SCM.

Baume à lèvres sans parfums, certifié EcoLogo: Ajoutez un baume à lèvres sans parfums pour soulager les lèvres sèches ou gercées.

Médicaments d'urgence: Si la personne a besoin de médicaments d'urgence, veillez à ce qu'ils soient correctement conservés et facilement accessibles. Vous pouvez également dresser une liste des médicaments que vous prenez, en particulier s'ils sont nécessaires à votre bien-être.

Masques de protection pour la sensibilité chimique multiple: Prévoyez un masque de protection qui convient à la sensibilité chimique multiple, fabriqué à partir de matériaux hypoallergéniques, pour vous protéger des irritants en suspension dans l'air. Un masque N95 est fortement conseillé en cas de maladie infectieuse ou de smog.

Informations sur les personnes à contacter en cas d'urgence: Conservez une liste des numéros de téléphone à contacter en cas d'urgence, y compris ceux des prestataires de soins de santé qui connaissent bien la SCM.

Plan d'urgence personnalisé: Joignez une copie du plan d'urgence personnalisé de la personne, détaillant ses besoins spécifiques, ses déclencheurs et ses symptômes, y compris ses allergies. Une lettre de votre médecin expliquant le handicap dont vous êtes atteint est utile pour les premiers intervenants qui ne connaissent peut-être pas la SCM.

Examinez et mettez à jour régulièrement votre trousse de premiers soins pour vous assurer qu'elle est toujours bien approvisionnée et adaptée à vos besoins individuels en matière de SCM.