

Spoed



Saignement de nez

dépliant informatif

01

Saignement de nez: qu'est-ce qu'il faut faire?

- Asseyez-vous droit et penchez-vous en avant (la tête plus haute que le cœur). Ne vous penchez pas en arrière, car vous aurez du sang dans la gorge.
- Appliquez une pression sur votre nez, idéalement en serrant fermement vos narines, continuez à le faire pendant 10 à 30 minutes.
- Si nécessaire, appliquez des poches de glace à l'arrière et sur les côtés de votre cou.

02

Saignement de nez: ce qu'il ne faut pas faire

- Ne reniflez pas le sang.
- Ne vous mouchez pas en cas de traumatisme/blessure.

- Laissez le pansement pendant 24 heures.
- N'enlevez jamais le pansement vous-même, même si votre nez commence à saigner à nouveau.
- Essayez d'éviter d'éternuer et de souffler.
- Évitez les boissons chaudes pendant les premières 24 heures.
- Évitez les mouvements violents et soudains de la tête.
- Si le saignement continue, essayez d'éviter d'avaler du sang et venez à l'hôpital.
- Si vous n'avez pas de moyen de transport, appelez une ambulance.
- Ne conduisez pas vous-même!

Si le saignement continue, il est préférable de consulter votre médecin généraliste ou le service des urgences le plus proche. Si nécessaire, une compresse de coagulation sera placée dans votre nez ou d'autres soins vous seront prodigués.



Questions?

Contactez en premier lieu votre médecin généraliste. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter notre:

service des urgences
tél.: 011 69 93 33



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur   