

# **Guide médical du Jamboree Mondial 2019**



**pour  
les chefs d'unité**

# **Guide médical du Jamboree Mondial 2019 pour les chefs d'unité**

## **Table des matières**

<b>1. But</b>	<b>3</b>
<b>2. Aperçu des services médicaux</b>	<b>3</b>
<b>3. Avant le jamboree</b>	<b>5</b>
<b>4. Arrivée au jamboree</b>	<b>6</b>
<b>5. Au jamboree</b>	<b>7</b>
<b>6. Médicaments</b>	<b>7</b>
<b>7. Prévention et protection</b>	<b>12</b>
<b>8. Troubles médicaux courants au jamboree</b>	<b>18</b>
<b>9. Les insectes et la végétation du Summit</b>	<b>24</b>
<b>10. Troubles médicaux particuliers</b>	<b>29</b>
<b>11. Bonnes directives générales</b>	<b>31</b>
<b>Trousse de premiers soins de l'unité au jamboree</b>	<b>32</b>
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>33</b>
<b>ONT APPORTÉ LEUR AIDE À LA PRÉPARATION DE CE MANUEL :</b>	<b>33</b>

# 1. But

Trouvons « Les clés d'un monde meilleur » et faisons de ce jamboree un événement sûr, amusant et mémorable. Ce *Guide médical du jamboree pour les chefs d'unité* est rédigé à cette fin.

Ce guide vise à fournir aux directions du camp de base et des unités des informations pour les aider à prévenir l'apparition d'affections et de problèmes médicaux lors du jamboree. En cas d'affection, l'observation des directives contenues dans ce guide permettront de minimiser le temps passé dans les installations médicales à l'écart des activités du jamboree.

Nous vous demandons de lire attentivement le guide entier et de commencer à planifier comment vous allez garder votre unité saine et sûre avant, pendant et après le jamboree. Tous les membres de l'équipe des services médicaux du jamboree et ceux de l'équipe des services médicaux d'urgence (SMU) espèrent que vous et vos participants profiterez pleinement du jamboree et que vous pourrez éviter d'avoir recours à nos services !

## 2. Aperçu des services médicaux

Le service médical du jamboree et les services médicaux d'urgence (SMU) comprennent plusieurs types de services de soins et d'installations médicales, un système de transport et d'intervention entièrement fonctionnel avec un personnel comptant plus de 500 professionnels. Ils ont travaillé fort pour être prêts à intervenir dans des situations qu'ils espèrent ne pas voir survenir, comme les blessures et les maladies.

L'organisation de l'assistance médicale dans les zones résidentielles du jamboree scout mondial 2019 fonctionne par camp de base. L'installation médicale de chaque camp de base fournit l'assistance médicale des soins primaires aux personnes qui résident sur le camp.

Toutes les installations médicales des camps de base sont ouvertes 24 heures par jour pour toute la durée du jamboree. Les chefs du service médical (CSM) de chaque installation des camps de base sont les suivants :

1. CSM du camp de base A : Charlie Goodwin, M.D.
2. CSM du camp de base B : Stuart Tucker, M.D.
3. CSM du camp de base C : Craig Brasher, M.D.
4. CSM du camp de base D : Bob Sadock, M.D.
5. CSM du camp de base E : Mike Parmer, D.O.
6. CSM du camp de base F : Linda Rimkunos, M.D.

Le chef adjoint du chef de service médical des opérations cliniques des camps de base du jamboree est Scott Strenger, M.D.

Les services qui seront disponibles dans chacune des installations médicales des camps de base comprendront :

1. Le triage par un professionnel en soins de santé
2. Le traitement du participant et son retour dans son unité une fois qu'il a obtenu son congé
3. Un service d'observation de 23 heures
4. Une tente de réhydratation et de refroidissement
5. Une station libre-service
6. **Une oreille attentive** (une équipe de bénévoles adultes expérimentés qui prêtent une oreille attentive aux participants et aux adultes qui ont besoin de se confier à quelqu'un)
7. **Transport vers une autre installation médicale lorsqu'un niveau de soins plus élevé est requis :**
  - a. Une camionnette pour le transport de patients qui ne nécessitent pas de soins d'urgence
  - b. Transport pour les soins médicaux d'urgence—EMS ambulance

Il y a des installations médicales de programme au Summit Center et dans les aires d'aventure ainsi que des stations de soins encadrées par un personnel médical dans les aires où se déroulent les activités du programme du jamboree. Ces installations sont ouvertes durant les heures prévues du déroulement du programme des activités pour satisfaire aux besoins de ceux qui se blessent ou qui tombent malades. Ces installations fonctionneront comme des installations de soins de courte durée et ne fourniront pas les soins continus et de suivi qui sont disponibles dans les installations médicales des camps de bases.

L'assistance médicale dans les aires du programme est répartie en quatre divisions géographiques.

1. Les installations médicales du Summit Center sont situées au Action Point North derrière le stade AT&T (à l'arrière de la maison). La station de premiers soins Gateway est située près du centre d'accueil Scott et du Water Reality du côté ouest de la digue.
2. Adventure Valley Medical est près du Low Gear. Une station de soins est située au The Rocks
3. Le Thrasher Mountain Medical est situé au The Park and The Trax. Les stations de soins dans cette zone se situent au The Pools (Les piscines) et au The Oasis (L'oasis).
4. Le Mt. Jack a des stations de soins situées le long des tyroliennes à l'est et à l'ouest de la montagne et près de la zone des feux de camp du soir.

Le Jamboree Health Center (Centre de santé du jamboree), situé dans le sous-camp D1, est un centre complet de services de diagnostic, traitement et triage avec service de radiographie. Les cliniques dentaires, ophtalmologiques, de santé mentale et les cliniques multidisciplinaires se trouvent à proximité du JHC.

### 3. Avant le jamboree

Pour réussir à garder votre unité sûre et saine, vous pouvez commencer à faire certaines choses. Veuillez vous assurer d'**être prêts**.

#### 3.1 Chefs d'unités de contingent

1. **Chaque unité DOIT POSSÉDER ET CONSERVER une TROUSSE DE PREMIERS SOINS DE L'UNITÉ** Cette trousse sera d'une aide précieuse pour l'unité lors de la formation pré-jamboree ainsi que durant le voyage et les activités pré et post-jamboree. Les suggestions sur le contenu minimum de la trousse de premiers soins sont présentées à la page 29.
2. Les chefs d'unité doivent conserver un fichier comprenant au minimum 3 exemplaires de la fiche des antécédents de l'état de santé de chacun des membres (chefs et participants) Fiche de santé du jamboree scout mondial 2019 (2019 WSJ HH). N'autorisez jamais que votre dernière copie ne soit plus en votre possession ; demandez qu'on en fasse une copie et que la fiche originale vous soit retournée.
3. Aux fins d'inscription, placez une copie du document 2019 WSJ HH de chaque participant dans un fichier qui sera accessible à l'arrivée au site d'inscription au jamboree. Vous pourrez ainsi accélérer le processus au cas où vous auriez besoin d'un formulaire.
4. En portant une attention particulière au respect de la confidentialité, lisez chaque fiche de santé (2019 WSJ HH) des participants pour prendre connaissance des problèmes de santé, de la prise de médicaments ou de toute autre chose susceptible de présenter un problème médical ou liée à l'état de santé. Procédez à cette lecture tôt dans votre planification pour vous laisser le temps de poser des questions au participant et/ou à son ou ses parent(s) ou tuteur(s) sur ses problèmes médicaux.
5. Lors de votre départ pour le jamboree, assurez-vous que chaque participant(e) a avec lui (elle) les médicaments dont il (elle) a besoin dans des contenants étiquetés de façon appropriée et en quantité suffisante pour toute la durée de la participation au jamboree (y compris le temps du voyage **PLUS CINQ JOURS de médicaments additionnels pour parer aux délais éventuels**

**durant le voyage).** Assurez-vous de vérifier que le participant ou la participante a avec lui (elle) tout matériel d'urgence (inhalateurs pour l'asthme, médicaments pour le diabète, ÉpiPens etc.) et que vous-même ou quelqu'un d'autre dans votre équipe d'animateurs adultes sait comment et quand les utiliser.

### **3.2 Participants du contingent**

1. Préparez-vous aux demandes physiques imposées par la marche sur de longues distances comme le port de chaussures appropriées, les soins des pieds etc. Des informations supplémentaires sont fournies ci-dessous.
2. Chaque membre du contingent (chef et participant) doit conserver une TROUSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE et 10 ARTICLES DE SÛRETÉ ESSENTIELS (voir à la page 14 pour le contenu de base minimum requis). Chaque TROUSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE doit contenir de la moleskine, des pansements pour les ampoules ou un produit similaire.
3. Ayez avec vous des contenants d'eau individuels appropriés. Hydratez-vous et demeurez hydraté(e) en tout temps. La déshydratation peut ruiner votre jamboree plus rapidement que n'importe quelle maladie.
4. Préparez-vous à l'exposition au soleil : apportez une crème solaire d'un FPS d'au moins 30.

### **Lunettes ou lentilles de contact**

Le personnel médical recommande que les personnes qui portent des verres correcteurs prennent avec eux une copie de leur ordonnance actuelle. Ce sera très pratique s'ils égarent, perdent ou brisent leurs lunettes ou leurs lentilles cornéennes.

## **4. Arrivée au jamboree**

Vous devriez trouver leur processus d'inscription simplifié en autant que **chaque membre de votre unité a transmis en ligne sa fiche de santé (2019 WSJ HH) avant son arrivée sur le site du jamboree.** Lors de l'inscription, chaque unité devra remplir un questionnaire de dépistage sur l'état de santé au moment de son arrivée à l'inscription dans l'emplacement hors site. Le questionnaire comprend des questions pour le dépistage de problèmes de santé publique et des questions sur les problèmes de santé personnels ayant pu survenir depuis la transmission de la fiche de santé pour le jamboree mondial 2019. Après avoir rempli le questionnaire de dépistage sur l'état de santé de façon satisfaisante, le contingent sera accompagné à son sous-camp au Summit.

Des températures chaudes et humides sont souvent un problème au jamboree. Partons du bon pied ! À l'arrivée au site de l'unité, chaque personne qui sort de l'autobus devrait être si bien hydratée qu'elle devrait chercher les toilettes. De plus, quand les membres du contingent quittent l'autobus, donnez-leur une bouteille de 30 cl de Gatorade !

## 5. Au jamboree

L'installation médicale du camp de base associée au sous-camp des membres du contingent sera leur installation médicale principale. Toutefois, les membres du contingent peuvent se rendre dans n'importe quelle installation médicale du jamboree pour obtenir de l'aide médicale.

Le personnel de l'installation médicale du camp de base informera les chefs d'unité de l'état des personnes qui leur ont été référées.

Les affections doivent être évaluées par les chefs d'unité **Les problèmes mineurs devraient être résolus au site du camp à l'aide des premiers soins scout.** Pour chaque participant orienté vers une installation médicale du camp de base, il serait utile que le chef d'unité rédige une courte description de la maladie, des symptômes et des médicaments pris par le participant. L'installation médicale du camp de base fera le service de visite aux malades tous les jours de 8 h à 10 h et de 16 h à 17 h. Le personnel de l'Installation offre le service 24 heures par jour.

### **Personnes ayant des besoins particuliers**

La liste des membres du contingent participant au jamboree ayant des besoins particuliers et de leurs soignants sera fournie à l'installation médicale principale, au chef de camp de base et au chef de sous-camp. Les coordonnées du membre du contingent et du soignant devaient également être fournies au cas où la personne ayant des besoins particuliers et son soignant soient séparés. L'organisation du jamboree pour les personnes ayant des besoins particuliers qui relève de la direction des activités du sous-camp, s'assurera que ces personnes profitent pleinement leur expérience au jamboree.

## 6. Médicaments

**DIRECTIVES SUR LES MÉDICAMENTS pour LES ORGANISATIONS SCOUT NATIONALES**

Les directives suivantes sont fournies aux organisations scout nationales concernant l'utilisation des médicaments durant le 24<sup>e</sup> Jamboree Scout Mondial.

Chaque personne devrait apporter ses propres médicaments, pour tout trouble médical pré-existant et en quantité suffisante, selon les ordonnances, pour couvrir toute la durée du séjour à l'extérieur du domicile. Ces personnes devraient également inclure une quantité supplémentaire de médicaments pour couvrir cinq jours en cas de retard lors du voyage.

En général, vous devriez avoir avec vous une ordonnance valide ou une note du médecin, rédigée en anglais, pour apporter des médicaments aux États-Unis. Les médicaments doivent être dans leur contenant d'origine avec l'ordonnance du médecin imprimée sur le flacon. Si vous n'avez pas le contenant d'origine, apportez une copie de votre ordonnance ou une lettre de votre médecin expliquant votre trouble médical et pourquoi ce médicament est nécessaire.

Avant le voyage au Jamboree Scout Mondial, les chefs d'unité doivent être familiarisés avec tout problème médical pré-existant et les médicaments pris par les membres de son unité.

Si votre contingent vient de l'extérieur des États-Unis, il est assujéti à la U.S. Food and Drug Administration (FDA), à la [U.S. Customs and Border Protection](#) (CBP) et aux agents de la [Transportation Security Administration](#) (TSA) qui exploitent les aéroports nationaux. Il existe plusieurs restrictions et différentes organisations pourraient avoir d'autres exigences ou compétences sur un produit particulier. Si vous avez des questions concernant l'importation d'un produit pharmaceutique précis aux États-Unis, veuillez contacter la FDA, Division of Import Operations and Policy, en composant le +1 (301) 796-0356. [Contact FDA.](#)

Chaque contingent du Jamboree Scout Mondial devrait suivre les directives de sa propre organisation scout nationale sur la gestion des médicaments au camp. Tous les médicaments devraient comprendre des instructions claires et précises. Tous les médicaments de routine ou pris quotidiennement, qui sont habituellement autoadministrés, doivent être pris au site de l'unité sous la supervision d'un dirigeant adulte de l'unité.

Les installations médicales du camp de base fourniront le stockage pour

- tous les médicaments qui requièrent l'assistance du personnel médical pour leur administration,
- les médicaments qui doivent être réfrigérés,
- les médicaments contrôlés.



Ces médicaments devraient être apportés à l'installation médicale du camp de base appropriée où ils feront l'objet d'une vérification à leur arrivée, seront consignés et stockés. Des dispositions seront prises au moment de l'administration de ces médicaments. **N'oubliez pas de venir à l'installation médicale à la fin du jamboree pour récupérer tous les médicaments qui sont stockés à cet endroit. Après le jamboree, il sera impossible de retourner les médicaments restants.**

Les directives suivantes sur les médicaments ont été élaborées pour aider les scouts, les chefs et les parents qui participent au JSM :

### **La pré-planification est un élément essentiel.**

- Pour les **adultes**, la personne qui prend les médicaments est responsable de tous ses médicaments, de leur stockage et de leur administration.
- Pour les **personnes mineures**, la personne qui prend les médicaments ainsi que les parents ou les tuteurs de cette personne sont responsables des médicaments. Un chef adulte, après avoir obtenu toutes les informations nécessaires, peut accepter de prendre la responsabilité de veiller à ce qu'une personne mineure prenne ses médicaments au moment approprié. *Aucun chef adulte ne devrait assumer cette responsabilité de façon involontaire.*

### **Usage sûr des médicaments au Jamboree Scout Mondial**

#### **1. Fiche de santé du Jamboree Scout Mondial**

- Tous les participants et le personnel doivent remplir la fiche de santé du JSM (2019 WSJ HH).
- Les participants doivent inscrire tous les médicaments, (autant ceux avec ordonnance que ceux sans ordonnance pris régulièrement, y compris l'aspirine et les vitamines), sur la fiche de santé. Il ne devrait y avoir aucun médicament « secret » ou non divulgué.

#### **2. Plan de traitement médicamenteux pour les personnes mineures**

- Avant qu'un chef scout adulte s'implique dans la gestion des médicaments d'un jeune mineur, il devrait en discuter avant le jamboree avec la personne mineure, son parent ou son tuteur et le chef adulte. Cette discussion doit inclure les médicaments qui sont autoadministrés ou gardés par le membre mineur.
- Les parents sont mis en garde contre l'utilisation du jamboree comme un « congé de médicaments » (suspension des médicaments pris de façon régulière) pour leur enfant mineur à moins qu'ils aient reçu des instructions précises à cet effet de la part d'un prestataire de soins de santé.

- Les plans de traitement pourraient être simples ou plus complexes selon l'âge du jeune, et la complexité des médicaments à prendre.
- Les plans de traitement doivent comprendre des informations sur l'accord du participant à l'autoadministration, la quantité de médicaments à prendre, l'étiquetage, le stockage, la responsabilité et les situations d'urgence.
- Les informations de l'administration, y compris tout équipement spécialisé ou médicament (par exemple injections d'insuline, pompes à insuline, médicaments d'urgence) doivent être transmises à un responsable de l'unité.

### 3. Étiquetage

- Les médicaments apportés lors d'une excursion devraient généralement être dans leur contenant d'origine et étiquetés avec le nom de la personne, le nom du médicament, la dose et la teneur, le nom du prestataire de soins de santé qui l'a prescrit, la date de l'ordonnance, les instructions pour son utilisation actuelle, les conditions particulières de stockage, etc.
- Si l'étiquette d'une ordonnance est manquant ou posé sur un emballage externe, l'article à l'intérieur (comme un tube ou un inhalateur) devrait au moins être étiqueté avec le nom du participant, le nom du médicament et le mode d'emploi.

### 4. Stockage

- L'installation médicale du camp de base fournit le stockage pour les médicaments qui doivent être réfrigérés.
- Les médicaments devraient être stockés de façon sécuritaire. **Les contenants pour le stockage ne seront PAS fournis par le jamboree.** Le stockage des médicaments contrôlés est disponible à l'installation médicale du camp de base.
- Les exigences particulières de stockage du fabricant, comme le besoin de protection contre la lumière ou les besoins de réfrigération devraient faire l'objet d'une discussion lors de la phase de planification. Le parent ou le tuteur, si possible, devrait fournir les contenants pour le stockage ou les glacières.
- Veillez à protéger les médicaments en les stockant dans un environnement contrôlé (évités une voiture chauffée ou un environnement où des médicaments liquides pourraient geler, comme la soute d'un avion).

## **5. Supervision de l'administration de médicaments pour les jeunes mineurs**

*Aucun chef adulte ne devrait assumer cette responsabilité de façon involontaire.*

En fonction de la capacité d'autotraitement et de l'accord conclu entre le parent/tuteur, la personne mineure et la responsable adulte, une décision est prise quant à la personne responsable de la supervision de l'administration des médicaments.

- Il devrait y avoir un accord quand à la supervision du participant ou de la participante qui prend son propre médicament.
- Si le participant (ou la participante) a la capacité de s'auto-administrer ses soins, elle est la meilleure personne pour gérer ses médicaments.
- Si un parent ou un tuteur est présent, cette personne devrait assumer la responsabilité.
- Si le parent ou le tuteur n'est pas disponible lors d'un événement, un chef adulte volontaire pourrait prendre la responsabilité de l'administration d'un médicament à toute personne mineure qui n'est pas en mesure de s'autoadministrer son médicament.
- La personne mineure et le parent ou le tuteur devraient informer le chef identifié de toute circonstance particulière qui pourrait exister.
- L'adulte responsable doit apporter un soin particulier à identifier la personne mineure et veiller à ce qu'elle prenne le bon médicament, la bonne quantité et au bon moment.
- Le nom de la personne responsable et la méthode pour faire le suivi sur les médicaments qui ont été administrés par un chef adulte devraient être conservés.
- Un processus devrait être mis en place pour transférer la responsabilité à un autre adulte si nécessaire (p.ex., un chef retourne chez lui ou doit quitter en raison d'une urgence).

## **6. Médicaments d'urgence**

- Le participant mineur peut avoir sur lui des médicaments dont il pourrait avoir besoin de façon urgente. Un copain ou un adulte responsable devrait veiller à ce que le scout ait avec lui ses médicaments d'urgence.
- La personne mineure doit aviser immédiatement le chef adulte si elle s'autoadministre un médicament d'urgence.
- Dans plusieurs cas, une évaluation ou un traitement ultérieur par un prestataire de soins de santé pourrait être requis après l'usage de certains médicaments d'urgence (comme

l'épinéphrine) même si le ou la jeune membre se sent bien. Il pourrait également être nécessaire d'obtenir un approvisionnement supplémentaire si aucune dose additionnelle n'est disponible.

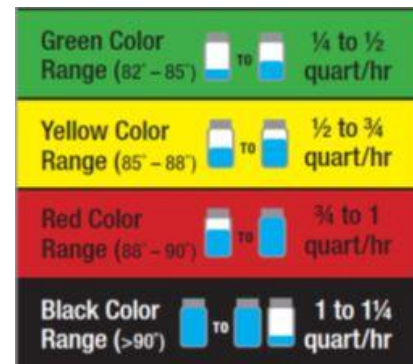
- Les chefs doivent comprendre comment les médicaments d'urgence sont administrés (p.ex., comment utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine) et être à l'aise avec cette responsabilité.

## 7. Prévention et protection

Le Jamboree Scout Mondial est une expérience unique dans leur vie pour la plupart des participants et chefs d'unité. Il est particulièrement important de mettre les efforts supplémentaires pour éviter les blessures ou les maladies avant et durant le jamboree. Nous pouvons éviter que les participant(e)s manquent une partie seulement ou toute la durée du jamboree en raison d'une maladie ou d'une blessure en suivant certaines mesures préventives simples et en prenant des mesures supplémentaires pour éviter les situations ou les environnements pouvant causer des problèmes. Veuillez prendre quelques instants pour lire, étudier ces informations et gardez-les à l'esprit tout au long de votre voyage.

### RESTER HYDRATÉ

Bien qu'on le répète souvent, on n'insistera jamais assez sur le fait que boire assez d'eau chaque jour est essentiel pour rester en santé et éviter la déshydratation. Voir les sections ci-dessous pour plus d'explications.



Guide sur la consommation d'eau

## CONSERVER UNE BONNE HYGIÈNE PERSONNELLE

### Un scout est propre

1. Rappelez à vos participant(e)s de **se laver les mains souvent**. Il y a trois choses importantes que vous pouvez faire pour vous garder sains avant, durant et après le jamboree : « LAVEZ-VOUS LES MAINS, LAVEZ-VOUS LES MAINS, LAVEZ-VOUS LES MAINS ». La plupart des maladies se propagent par le contact de la nourriture avec les mains ou lorsque vous touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche. Garder vos mains propres vous permettra de vous garder en santé !

2. Vous devriez laver vos mains :
  - a. Avant la préparation des aliments et des repas
  - b. Après être allé aux toilettes
  - c. Après être entré en contact avec une personne qui ne se sent pas bien
  - d. Quand vos mains sont clairement salies
  - e. Avant et après avoir changé un bandage sur vous-même ou quelqu'un d'autre
  
3. **DOUCHE QUOTIDIENNE** : Prendre une douche au moins une fois par jour et mettre des vêtements propres et secs. Nettoyer les vêtements sales souvent. Ne pas oublier que les vêtements en coton sèchent très lentement par temps humide et qu'ils devraient être évités autant que possible. Les tissus qui ne sont pas en coton sont préférables. Nous recommandons à tous les participants des tissus synthétiques non froissables qui sèchent rapidement.
  
4. **IRRITATION DE FROTTEMENT** : L'irritation de frottement est causée par le port de vêtements humides ou par le frottement peau contre peau, habituellement près de l'aîne. Le port de sous-vêtements qui ne sont pas en coton, de style boxer en polyester ou nylon texturé peut prévenir l'irritation de frottement. Les shorts athlétiques de course ou les shorts de compression ou pour le vélo minimisent aussi le frottement et chassent l'humidité. Si vous éprouvez de l'irritation de frottement, l'emploi d'une poudre asséchante comme le talc ou la fécule de maïs ou une crème pour les soins de la peau peuvent vous être utiles. De plus, des baumes pour protéger la peau conçus pour les coureurs de fond peuvent aider à prévenir l'irritation de frottement durant les activités. Certains de ces produits seront en vente au comptoir du jamboree.
  
5. **BOUTONS DE CHALEUR** : Les « boutons de chaleur » sont une éruption de boutons ou vésicules sur les pores ou les follicules pileux, habituellement sur la poitrine, le dos ou les jambes qui surviennent quand la sudation est abondante quand la température est chaude et humide. Le meilleur moyen de les prévenir est de se doucher quotidiennement. L'usage d'un bon savon peut aider à contrôler la prolifération des bactéries. Encouragez les participants à éviter de crever ou gratter les boutons pour prévenir la propagation des lésions et les risques d'infections plus graves.
  
6. **SOINS DES PIEDS** : Laver et sécher les pieds : voir le soin des pieds, page 19

## **SE REPOSER, DORMIR ET FAIRE DES SIESTES**

Il est très important que chaque participant(e) ait une bonne nuit de sommeil pour maintenir son énergie et son immunité à un niveau élevé. En tant que chefs, il est important d'établir des heures de coucher et de lever raisonnables. C'est aussi une bonne idée, quand le programme le permet, d'encourager les participants à prendre un court moment de repos ou de faire une courte sieste de 60 à 90 minutes au milieu de la journée ou tard en après-midi avant le dîner. Les adolescents ont besoin d'au moins huit heures de sommeil chaque nuit pour garder un bon état de santé et un bon niveau d'énergie. Si vous permettez aux jeunes de moins dormir, ils accumuleront un « déficit de sommeil » qui les rendra fatigués, grincheux et irritables. Encouragez le repos et les siestes lors des déplacements en autobus ou durant les heures de vols est également une bonne idée. Essayez le plus possible que les membres de votre unité soient au site et au lit à l'heure convenue.

## **UTILISATION DE CRÈME SOLAIRE**

Des coups de soleil graves peuvent rendre très malade et causer des dommages permanents à la peau pouvant résulter en un cancer de la peau. **RAPPELEZ À TOUS D'APPLIQUER DE LA CRÈME SOLAIRE TÔT LE MATIN AVANT DE SORTIR.** (Voir à la page 21 de ce guide pour plus d'informations.) Rappelez-vous que vous serez exposés au soleil pour des périodes pouvant aller jusqu'à 10 heures et plus chaque jour. Il est très important d'appliquer une crème solaire hydrofuge à base de silicone avec un SPF d'au moins 30. Assurez-vous de couvrir toutes les zones de peau qui sont sensibles comme le nez, les lèvres, le visage, les oreilles, le cou, l'arrière des genoux, les bras et toutes les régions qui ne sont pas protégées par les vêtements. Même si certaines personnes ont un teint bien bronzé, leur peau brûlera quand même avec les longues expositions quotidiennes. Les peaux claires brûlent plus rapidement. Si vous attendez qu'une personne sente que sa peau brûle avant d'appliquer la crème solaire, vous pouvez être certain qu'elle aura un coup de soleil ! Un coup de soleil c'est un manque d'attention et un manque de leadership ! Adoptez une attitude ferme dans la prévention des problèmes courants et aider tous les participant(e)s à profiter d'un jamboree sans coups de soleil !

Rappels pour la protection solaire :

1. Crème solaire avec un SPF de 15 ou supérieur (un SPF de 30 pour les peaux claires ou sensibles)
2. Un chapeau à large bord
3. Baume à lèvres contenant un écran solaire
4. Lunettes de soleil

## **PRÉPARER ET AVOIR AVEC SOI UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE et 10 ARTICLES ESSENTIELS DE SÉCURITÉ : soyez prêt**

Cette liste de base énumère les articles que la trousse doit comprendre au minimum. Il faut ajouter des articles à cette liste si vous avez des besoins précis en raison d'allergies, d'asthme ou d'autres troubles médicaux.



### **TROUSSE PERSONNELLE DE PREMIERS SOINS**

1. Moleskine ou pansements pour ampoules
2. Une petit tube d'onguent antibiotique
3. Pincés à épiler
4. Ciseaux
5. Pansements adhésifs
6. Deux ou trois tampons de gaze
7. Ruban
8. Lotion à l'aloé vera
9. Crème solaire
10. Désinfectant pour les mains
11. Acétaminophène ou ibuprofène pour le soulagement de la douleur

### **MANGER DES ALIMENTS NUTRITIFS**

Les participants seront nourris avec une gamme d'aliments sains pour les aider à rester en santé et actifs. Tout le monde devrait être encouragé à limiter les collations, les sucreries et les aliments prêts à manger riches en matières grasses dans leur alimentation. Ils devraient aussi être encouragés à manger des fruits et des légumes frais chaque jour. L'organisme de tout le monde a besoin d'aliments riches en fibres pour rester en santé et aller à la selle régulièrement. Faites attention à ne pas manger d'aliments rances ou non réfrigérés qui peuvent causer des empoisonnements alimentaires. ***Dans le doute, ne le mangez pas, jetez-le aux ordures !***

## **SOYEZ PRUDENTS AVEC LES ALIMENTS**

Les maladies gastro-intestinales sont parmi les maladies infectieuses les plus couramment contractées dans un camp. La vaste majorité de ces maladies sont transmises par l'eau ou la nourriture contaminées. La plupart des maladies gastro-intestinales peuvent être évitées en suivant quelques pratiques simples de bon sens.

Le ministère de l'agriculture des États-Unis suggère les mesures suivantes :

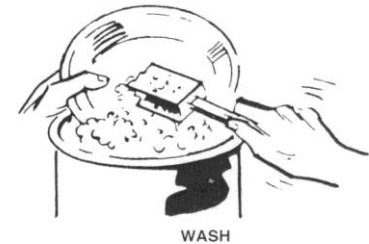
1. **Nettoyer**—laver vos mains, les ustensiles de cuisine, et les surfaces de préparation des aliments souvent.
2. **Séparer**—Garder la viande à l'écart des autres aliments. Si vous utilisez une planche à découper pour préparer la viande, lavez la planche et les ustensiles avant qu'ils n'entrent en contact avec les autres aliments. Lavez les récipients et les assiettes qui ont été en contact avec la viande avant de les utiliser comme récipients pour d'autres aliments.
3. **Cuire**—Cuisez les aliments complètement.
4. **Stockage des aliments**—Comme il n'y a pas de moyens prévus pour la réfrigération dans les sites des troupes et des chefs d'équipe, assurez-vous de planifier les quantités pour les repas de façon à ce qu'il n'y ait pas beaucoup de restes. Les restes devraient être déposés dans les bacs de recyclage et de compostage.
5. **Stockage du matériel de cuisine**—Les assiettes, les tasses, les couverts et la batterie de cuisine devraient être rangés propres après les repas ou désinfectés à nouveau avant de les utiliser.



## Nettoyage après les repas

Avant de nettoyer, disposez trois bols :

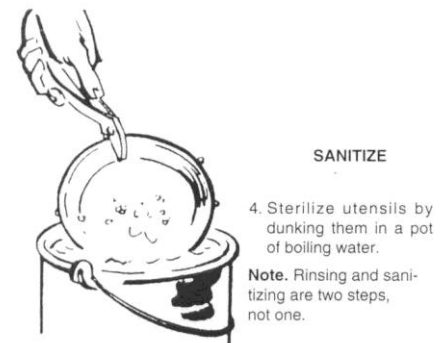
1. Le bol de lavage : remplissez un grand bol avec de l'eau chaude et du savon biodégradable.



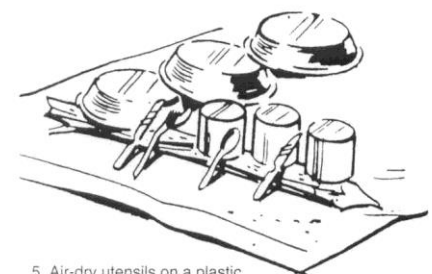
2. Le bol d'eau chaude claire : utilisez les pinces pour plonger les assiettes et les couverts dans l'eau de rinçage chaude.



3. Désinfecter : utiliser de l'eau bouillante ou un bol de rinçage à l'eau froide, c'est-à-dire un bol d'eau froide avec un comprimé désinfectant ou de l'eau de javel pour tuer les bactéries. Si vous utilisez un comprimé, **laissez tremper pendant au moins 30 secondes** et sécher à l'air libre. Si vous utilisez de l'eau de javel (1 cuillère à soupe d'eau de javel pour quatre litres d'eau), laissez tremper deux minutes et laissez sécher à l'air libre.



4. Étendez la vaisselle propre, les casseroles et les couverts sur une feuille de plastique posée sur une table ou suspendez-les dans un filet à vaisselle pour les laisser sécher.



## 8. Troubles médicaux courants au jamboree

### **Gastroentérite**

La gastroentérite est la maladie infectieuse la plus courante que l'on rencontre lorsqu'on campe. Dans la vaste majorité des cas, la gastroentérite est transmise par l'eau et la nourriture contaminées.

La gastroentérite aiguë se caractérise par des attaques aiguës de nausée, des vomissements graves, une légère diarrhée et des crampes abdominales. Les symptômes se manifestent entre une et six heures après l'ingestion de l'eau ou de l'aliment contaminé. La gastroentérite est causée par une toxine produite par une bactérie appelée staphylocoque doré. L'empoisonnement alimentaire causé par le staphylocoque doré est une maladie résolutive dont les symptômes s'estompent dans une période de 24 à 36 heures.

Prévention :

- Bonnes conditions d'hygiène : **LAVAGE DES MAINS**
- Bonnes conditions sanitaires
- Bonnes conditions de la préparation des aliments (y compris le nettoyage des surfaces, la réfrigération des aliments et le lavage de la vaisselle, pas seulement se contenter de l'essuyer pour la nettoyer)

Traitement :

- Le traitement doit être adapté aux symptômes, avec pour objectif premier la réhydratation avec des liquides à base d'électrolytes.
- Des médicaments antiémétiques peuvent s'avérer utiles.
- La thérapie antibiotique est inefficace et inutile parce que la toxine est préformée et ne peut pas être neutralisée.

### **Herbe à puce**

L'herbe à puce est courante dans les aires du jamboree. Elle est identifiable par ses feuilles à trois folioles de taille variable, des groupes de feuilles cireuses d'un vert brillant avec parfois des baies d'un blanc grisâtre ou ambré. Ne touchez pas à ces plantes avec vos mains ou avec vos vêtements. En cas d'exposition, retirez les vêtements sur lesquels l'huile d'herbe à puce pourrait s'être déposée. Lavez-les au savon et à l'eau et appliquez un nettoyant pour la peau fait pour l'herbe à puce en prenant soin de ne pas contaminer d'autres surfaces de peau.

### **Déshydratation**

Apprenez à reconnaître les symptômes de déshydratation. Des crampes musculaires, des étourdissements, de la fatigue et une perte de coordination sont des signaux que vous devez boire davantage. La prévention est la solution. **Il est fortement recommandé de suivre le guide sur la**

**consommation d'eau à la page 11.** Vous pourriez aussi encourir le risque de boire trop d'eau et de présenter une surhydratation. Un mélange fait à 50 pourcent d'eau et d'électrolytes peut vous aider à équilibrer votre hydratation. Dans une zone où l'indice de chaleur est élevé, il peut être nécessaire de boire entre 1,5 et 2 litres d'un mélange d'eau et d'électrolyte au moins une fois par jour. Les mélanges de boissons aromatisées peuvent aussi aider.

Bien que rares, les symptômes de surhydratation et d'hyponatrémie (taux faible de sodium en raison d'une trop forte consommation d'eau) peuvent comprendre des nausées et des vomissements, de la confusion, de la léthargie, de la fatigue et des crampes musculaires.

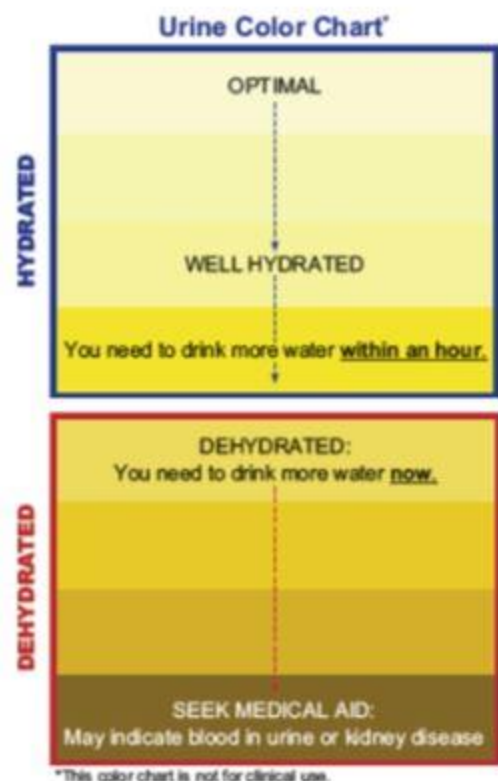
Prévention : Le facteur clé de la prévention est l'hydratation, la dissipation de la chaleur et l'ajustement à la température.

### Directives générales concernant l'hydratation

- Buvez quatre à six onces d'eau ou de boissons énergisantes toutes les 15 à 20 minutes durant la pratique d'activités d'intensité légère à modérée.
- **Les boissons énergisantes vendues dans le commerce peuvent être diluées à 50 pourcent avec de l'eau pour obtenir une concentration idéale d'électrolytes et de glucides.**
- Hydratez-vous en ayant pour objectif une urine claire plutôt qu'une quantité fixe de consommation (voir le diagramme à droite)

### Pour aider à dissiper la chaleur

- Portez des vêtements amples qui laissent l'air circuler et permettent une évaporation suffisante.
- Évitez la lumière directe du soleil lorsque c'est possible et portez des vêtements de couleurs claires.
- Rafraîchissez fréquemment votre peau avec des liquides froids et des brumisateurs.



**L'acclimatation** à la chaleur peut réduire les maladies liées à la chaleur et améliorer les performances dans les

environnements chauds. Augmentez progressivement au cours d'une période de 5 à 10 jours votre exposition et vos activités dans un environnement où les températures sont élevées.

### **Soins des pieds**

Les blessures aux pieds peuvent transformer l'aventure scout en un souvenir pénible. Le Jamboree Scout Mondial 2019 vous fera parcourir des terrains accidentés. Si vos pieds se portent bien, vous avez toutes les chances de passer du bon temps. Les jamborees impliquent beaucoup de marche à la fois dans les excursions du pré-jamboree et dans le jamboree lui-même. La plupart des participants arrivent en bonne condition physique, mais très peu sont préparés à marcher des kilomètres chaque jour. Ces longues marches résultent souvent en des pieds douloureux et des ampoules aux pieds. Cependant, ces maux sont évitables dans une large mesure en prenant bien soin de vos pieds. Voici quelques uns des meilleurs moyens d'y parvenir.

**Porter des chaussures confortables** Les chaussures que vous choisirez doivent être bien ajustées. Vos talons ne devraient pas glisser beaucoup quand vous marchez et vos orteils devraient avoir un peu d'espace pour bouger. N'apportez pas des chaussures ou des bottes neuves au jamboree ; cassez-les d'abord jusqu'à ce qu'elles soient ajustées à la forme de vos pieds. Les bottes de marche ne conviennent généralement pas aussi bien en raison des hauts niveaux de chaleur et d'humidité au jamboree.

Prenez des chaussures de sport ou de marche bien ajustées et qui ont été portées pour être bien adaptées à la forme de vos pieds. Plusieurs campeurs apportent une paire de chaussures plus légères pour pouvoir retirer leurs chaussures de marche à la fin de la journée. Les chaussures à bout fermé aident à protéger vos pieds des blessures.

**Les sandales et les autres chaussures à bout ouvert sont permises seulement dans les espaces douche.**

**Portez des doublures de chaussettes en tissu synthétique.** Achetez quatre à six paires de chaussettes de sport en polypropylène que vous porterez sous vos chaussettes régulières chaque jour. Les doublures de chaussettes évacuent l'humidité de la peau et limitent les frottements causés par la transpiration de vos pieds.

**Portez une chaussette extérieure dont la rembourrure est en laine, ou une chaussette faite d'un mélange de laine ou en tissu synthétique.** Les chaussettes en coton ne chassent pas l'humidité et causeront des ampoules.

**Coupez vos ongles d'orteils** au moins une semaine avant votre départ pour le jamboree.

**Gardez-les secs, gardez-les propres** L'eau et la sueur peuvent ramollir la peau jusqu'à ce qu'elle se déchire ou forme des ampoules. Portez des chaussettes propres et sèches chaque jour et lavez vos chaussettes fréquemment. Lavez aussi vos pieds de façon régulière ; séchez-les bien avant d'enfiler vos chaussettes et de mettre vos chaussures. La nuit, retirez vos chaussettes et laissez vos pieds sécher à l'air libre.

Si vous êtes atteint de **l'infection du pied d'athlète**, assurez-vous d'apporter un petit flacon ou un tube de poudre antifongique ou d'onguent de marque Micatin, Lotrimin ou Tinactin.

**Points chauds rouges et ampoules** : faites attention à ce que vous ressentez aux pieds. Un point rouge chaud est une partie de la peau du pied qui devient rouge et sensible quand une ampoule commence à se former. C'est un signe qu'il faut vous arrêter et traiter immédiatement le point rouge avant qu'il ne devienne une ampoule. Recouvrez la zone avec une pièce de moleskine plus grande que le point chaud.

Tant que l'ampoule ne crève pas, elle est l'abri des infections. Appliquez de la moleskine autour de l'ampoule pour éviter d'autres blessures. Si la peau se déchire, désinfectez soigneusement et mettez un pansement à cet endroit.

## **Informations additionnelles sur le soin des pieds**

### **Botte/Chaussure Ajustement**

1. Comme l'ajustement est différent pour chaque chaussure ou botte, assurez-vous de les essayer en magasin. Les tailles de chaussures varient selon les fabricants.
2. Essayez les chaussures dans le pied droit et gauche en même temps et faites l'ajustement pour le pied le plus grand.
3. Quand vous magasinez pour des chaussures, assurez-vous que vous portez les mêmes types de chaussettes que vous porterez au jamboree.
4. Placez votre pied dans la botte ou la chaussure alors qu'elle n'est pas lacée et glissez votre pied vers l'avant. Vous devriez pouvoir placer un doigt à l'intérieur, derrière votre talon, avec les orteils qui touchent l'avant de la chaussure à l'intérieur.
5. Lacey les deux chaussures, en faisant un double nœud à la moitié, au-dessus des œillets et avant les crochets. (les chaussures pourraient ne pas avoir de crochets.)

6. Vous devriez être capable de vous tenir debout sur un plan incliné à 30 degrés sans que vos orteils touchent l'avant de la chaussure ou de la botte.
7. Marchez un peu dans le magasin pour vous assurer que vos orteils ne sont pas crampés et que vos talons ne glissent pas.
8. Portez les chaussures ou les bottes dans la maison **pour au moins une semaine** pour qu'elles soient à votre pied avant le jamboree.

**Faire de l'exercice physique avant le jamboree.** Vos pieds et votre corps devront être en forme. Le jamboree est une expérience intense dans la nature sauvage dans les montagnes en Virginie-Occidentale.

**Problèmes de chevilles et de pieds.** Si vous avez souffrez d'ongles incarnés, de pied d'athlète ou de douleurs aux talons, consultez votre podologue avant de venir au jamboree.

**Surveillez les ampoules.** Avant le jamboree, sachez comment appliquer de la moleskine aux endroits susceptibles de se couvrir d'ampoules.

Coupures mineures, éraflures, égratignures et autres ouvertures dans la peau peuvent permettre aux bactéries de pénétrer dans l'organisme et provoquer des infections. Lavez les régions affectées à l'eau et au savon. Appliquez un onguent antibiotique et appliquez un pansement de gaze sec pour prévenir les infections et protéger la blessure. Refaites le pansement sur la blessure au besoin, au moins une fois par jour.

***Tétanos : n'oubliez pas que le personnel médical du jamboree recommande que chaque participant s'assure que sa vaccination contre le tétanos est à jour. Cela signifie que les participants devraient avoir reçu un vaccin contre le tétanos dans les 10 ans qui précèdent leur arrivée au jamboree.***

### **Coup de soleil**

Il est généralement facile de diagnostiquer un coup de soleil par les rougeurs qui apparaissent sur les régions de la peau qui ont été exposées au soleil. Les symptômes peuvent aller d'une légère rougeur et chaleur de la peau jusqu'à une douleur grave, des cloques et une desquamation superficielle de la peau. **Le trouble guérit en quelques jours, mais le meilleur traitement des coups de soleil est la prévention.**

- **Le meilleur traitement pour les coups de soleil est de les prévenir et la façon de les prévenir est simple : Limitez votre exposition au soleil et appliquez de la crème solaire.**
  - Évitez le soleil entre 10 h et 16 h, si possible.
  - Appliquez une crème solaire hydrofuge. Les crèmes solaires sont classées en fonction de leur facteur de protection contre le soleil (SPF). Vous devriez utiliser une crème solaire avec un facteur de protection d'au moins 30.
  - Vous devez réappliquer de la crème solaire après deux heures ou plus rapidement si vous vous êtes allé nager ou si vous transpirez abondamment. Même les crèmes solaires hydrofuges perdent leur efficacité après environ 80 minutes.
  - Vous pourrez acheter de la crème solaire au comptoir du jamboree. Aucune excuse n'est acceptable pour ne pas appliquer de la crème solaire.
  - Nous encourageons tous les participants à porter un chapeau à large bord.
  - Les participants devraient rechercher l'ombre lorsqu'ils le peuvent.
- **Le traitement du coup de soleil est basé sur le contrôle de la douleur et le soin de la peau.**
  - La douleur peut être contrôlée par la prise d'acétaminophène et d'ibuprofène.
  - Prenez des bains d'eau froide ou appliquez des produits hydratants comme l'aloë vera.
  - Les produits topiques comme Aveeno, Prax ou les lotions Sarna peuvent aussi soulager la douleur.

## 9. Les insectes et la végétation du Summit

À moins que vous n'ayez déjà fait du camping en Virginie-Occidentale, vous n'êtes probablement pas au courant des défis que pose la nature sauvage au Summit. Vous pouvez vous attendre à certains d'entre eux, mais pas à d'autres. Les dangers potentiels peuvent être classés en cinq groupes. Voici ce qu'il en est pour ces cinq groupes :

### **Reptiles**

Les deux reptiles dangereux dans la région sont des serpents : le serpent cuivré et le crotale des bois de l'Est. Le meilleur conseil avec les serpents est de les éviter. Tenez-vous à l'écart des zones d'herbes hautes et restez sur les sentiers balisés.

### **Mammifères**

Le Summit abrite de nombreux mammifères, dont quelques-uns qui peuvent être dangereux ; parmi ceux-ci, les ours, les chauve-souris, les ratons laveurs et plusieurs petits animaux. Le danger avec les ours est évident. En ce qui concerne les chauve-souris et les mammifères terrestres, il y a toujours la possibilité qu'ils puissent être porteurs de la rage. Une personne pourrait être exposée à la rage si de la salive ou des tissus du système nerveux central de l'animal qui est atteint de la rage pénètrent dans une plaie ouverte fraîche ou une membrane muqueuse (œil, bouche ou nez). Il est préférable d'éviter tout contact et toute activité qui pourrait attirer les animaux, comme laisser de la nourriture à votre camp ou dans votre tente.

Si vous avez des inquiétudes quant à la possibilité que vous ayez été exposé à la rage, c'est-à-dire si un animal a mordu quelqu'un, l'incident doit être rapporté au service de santé local en vertu de la loi de l'état de la Virginie-Occidentale. Assurez-vous de bien laver la région de la morsure à l'eau chaude savonneuse.

Comme les chauves-souris ont de petites dents qui ne laissent pas de marques de morsure évidentes, il peut être nécessaire d'obtenir un avis médical dans certaines situations comme celle de vous réveiller avec une chauve-souris dans votre tente. Le soin rapide de la blessure, les vaccins et l'immunoglobuline administrés après l'exposition sont hautement efficaces pour prévenir la transmission de la rage à l'homme suite aux morsures d'un animal. Rapportez immédiatement les morsures d'animal à l'installation médicale de votre camp de base.

### **Plantes**

Herbe à puce, sumac vénéneux et sumac sont présents dans la région où se déroule le jamboree. Il existe aussi une plante toxique avec laquelle vous



n'êtes peut-être pas familier : le laurier de montagne. Cette plante est unique parce que ses toxines se retrouvent aussi bien dans son pollen que dans ses baies et ses parties vertes de sorte que même le miel fait à partir de cette plante est toxique et mortel si ingéré. Pour vous assurer de reconnaître cette plante, voici quelques photos :



Feuilles de laurier de montagne



Fleurs de laurier de montagne

### **Arachnides**

Faites attention à ces espèces : la veuve noire, l'araignée recluse brune et les tiques. Si vous ne connaissez pas bien ces espèces, faites un peu de recherche pour vous familiariser avant votre arrivée au Summit (voir les photos des deux espèces d'araignée ci-dessous).

Les veuves noires sont des araignées de taille moyenne d'un noir lustré (leurs corps mesure jusqu'à 1,25 cm (un demi-pouce)) avec des marques rouges sous la partie inférieure du ventre. On les trouve souvent accrochées dans des toiles dans les endroits sombres et calmes, près du sol ou occasionnellement à l'intérieur. Les araignées recluses brunes ont rarement été recensées en Virginie-Occidentale, mais elles ont été signalées dans les états qui bordent la Virginie-Occidentale (le Kentucky et l'Ohio) ; elles se distinguent par la marque en forme de violon qu'elles portent sur leur dos et le groupement particulier de leurs yeux (trois paires). Comme son nom l'indique, cette araignée tisse sa toile dans les endroits reclus. Ces deux espèces d'araignées peuvent vous mordre sans que vous ne les voyez faire, contrairement aux tiques. Planifiez de vérifier les piqûres de tiques au moins tous les jours et à tout moment quand vous êtes dans les herbes hautes ou les bois.



Araignée veuve noire



Araignée recluse brune

## **Insectes**

Les insectes que vous retrouverez au Summit ne devraient pas vous surprendre : Abeilles, frelons, guêpes et moustiques sont les plus communs. Nous sommes certains que vous savez comment les éviter.

Les moustiques peuvent transmettre des maladies et le Summit est situé dans une région reconnue pour l'encéphalite de Californie. En outre, des moustiques porteurs de l'encéphalite du virus du Nil Occidental ont été répertoriés dans les comtés de Fayette et de Raleigh ; des cas d'encéphalite chez des humains ont été enregistrés dans les comtés de Fayette et de Kanawha. Ces deux maladies peuvent causer une inflammation du cerveau. Comme il n'existe pas de vaccins pour prévenir ces maladies, les personnes qui participent au jamboree sont encouragées à se protéger elles-mêmes des piqûres de moustiques. Les participants devraient appliquer du chasse-moustique sur les parties de peau exposées, porter des pantalons et des chemises à manches longues (si la température le permet) lorsqu'ils se promènent dans les régions boisées le soir.

Comme dans toute excursion de camping, il est toujours payant d'être averti des dangers de la région de façon à savoir quoi surveiller et quoi faire si vous les rencontrez.

## **Piqûres et morsures**

Une réaction allergique grave constitue une véritable urgence médicale. Tous les chefs d'unité doivent être en mesure d'identifier les membres du contingent qui sont allergiques aux piqûres.

## **Guêpes, abeilles et fourmis**

- Le signe le plus courant d'une piqûre est une petite bosse rouge qui brûle et pique.

- Les symptômes généraux comprennent des rougeurs diffuses sur la peau, une enflure des lèvres ou de la langue, des crampes abdominales et la diarrhée. (Si ces symptômes apparaissent, vous devriez vous rendre rapidement à une installation médicale.)
- Une seule piqûre pour une personne allergique peut entraîner la mort dans les minutes ou les heures qui viennent.
- Une personne qui n'est pas allergique peut supporter une multitude de piqûres (500 à 1400) avant de présenter une réaction pouvant mettre sa vie en danger.

### **Traitement**

1. Retirez le dard horizontalement à l'aide d'une carte ou d'un objet avec une surface plane. N'utilisez pas vos mains.
2. Ne tirez pas sur le sac du dard parce que son contenu pourrait se vider dans la peau.
3. Si vous êtes incapable de retirer le dard à l'horizontale, il devrait être retiré aussi vite que possible quel que soit le moyen.
4. Lavez le site de la piqûre à l'eau et au savon.
5. Appliquez une compresse froide sur le site de la piqûre.
6. En cas d'urticaire accompagné d'une respiration sifflante et difficile, rendez-vous immédiatement à l'installation médicale la plus proche.
  7. Une personne qui sait qu'elle est allergique peut avoir un auto-injecteur d'épinéphrine à portée de la main. Dans ce cas, l'injection devrait immédiatement être administrée.

### **Tiques**

Les tiques peuvent transmettre plusieurs maladies, y compris la maladie de Lyme et la fièvre pourprée des montagnes Rocheuses. Elles se trouvent souvent dans les zones recouvertes de mauvaises herbes, d'arbustes et d'arbres, et à l'orée des forêts où se trouvent les chevreuils et d'autres mammifères. Les tiques se tiennent au bas des arbustes avec leur pattes étirées jusqu'à ce qu'un animal ou un humain passe à proximité. Une fois sur votre corps, elles peuvent prendre plusieurs heures avant de trouver un endroit approprié pour s'attacher avec leurs pièces buccales.

### **Prévention**

- **Restez à l'abri des arbres et des sous-bois.**
- Vérifiez vos vêtements et les régions de peau exposées deux fois par jour.
- Vérifiez votre literie souvent pour la présence de tiques.
- Rentrez votre chemise dans vos pantalons.
- Vaporisez vos vêtements avec de la perméthrine.
- Portez du chasse-moustiques contenant du DEET (la concentration ne doit pas dépasser 30 pourcent).

## Traitement

- Quand une tique est retirée dans les 48 heures, la victime contracte rarement la maladie de Lyme.
- Pour cette raison, il est très important de vérifier souvent la présence de tiques et de les retirer aussitôt que vous les repérez. Pour retirer une tique :
  - Utilisez une pince à épiler fine pour saisir la tique aussi près que possible de la surface de la peau.
  - Tirez sur la tique directement vers le haut en maintenant une pression constante.
  - Lavez la morsure à l'eau et au savon, puis lavez vous les mains après avoir retiré la tique.
  - Vérifiez qu'il n'y a pas d'infection au site de la morsure et vérifiez l'apparition des symptômes de la maladie transmise par la tique, particulièrement de la fièvre, des maux de tête et des éruptions cutanées. (La période d'incubation varie entre trois et 30 jours.)
  - **Après avoir retiré la tique, veuillez apporter la tique à l'installation médicale du camp de base pour qu'elle soit analysée par le service de santé public de la Virginie-Occidentale.**

## À ne PAS FAIRE quand on retire une tique

- Ne pas utiliser de gelée de pétrole (vaseline), de vernis à ongles, d'alcool à friction, d'allumettes chauffées ou d'essence.
- Ne saisissez pas la tique par sa partie postérieure. Cela expulse le contenu gastrique et augmente les risques d'infection.
- Ne tordez pas ni n'enlevez pas la tique d'un coup sec parce que vous pourriez ainsi ne pas la retirer complètement.

## Moustiques

Les maladies transmises par les moustiques comprennent l'encéphalite à arbovirus (encéphalite de La Crosse, encéphalite de West Nile, encéphalite de Saint Louis, encéphalites équines de l'Est et de l'Ouest, etc.), la dengue, le paludisme, la fièvre jaune et certaines maladies parasitaires. Toutes ces maladies sont transmises par la piqûre d'un moustique infecté.

La maladie transmise par les moustiques la plus couramment rapportée en Virginie-Occidentale est l'encéphalite de Californie. Les maladies transmises par les moustiques sont plus courantes durant les mois d'été

et d'automne quand les moustiques sont actifs. La prévention des maladies transmises par les moustiques comprend l'élimination des récipients qui recueillent l'eau de pluie (où les moustiques pondent leurs œufs) et l'usage régulier de chasse-moustique.

### **Liste de vérification des infections transmises par les moustiques**

- Soyez vigilants durant les heures de pointe des moustiques.
- Pour plusieurs moustiques, les heures de pointe sont l'aube et la brunante.
- Les heures de pointe des moustiques qui transmettent l'encéphalite de Californie sont durant la journée.
  - Portez des vêtements qui vous protègent comme des chemises à manches longues, des pantalons et des chaussettes quand la température le permet.
  - Utilisez un anti-moustique qui contient du DEET, de la picaridine, du IR3535 ou de l'huile d'eucalyptus à la citronnelle sur les régions de peau exposées et les vêtements quand vous êtes à l'extérieur.
  - Suivez toujours le mode d'emploi sur l'emballage.
  - Appliquez avec modération sur la peau des enfants, en évitant les mains, le visage et lavez-les au savon et à l'eau lorsqu'ils entrent à l'intérieur.
  - La perméthrine est un chasse-moustique qui peut être appliqué sur les vêtements. Ce chasse-moustique assure une protection même après plusieurs lavages. N'appliquez pas de perméthrine directement sur la peau.
  - Les moustiques peuvent pondre des œufs même dans de petites quantités d'eau. Éliminez les sites de ponte autour de la maison :
    - Videz l'eau stagnante des pots à fleurs, des seaux, des barils et des pneus.
    - Retirez l'eau stagnante dans les canots et les bateaux.

## 10. Troubles médicaux particuliers

### **1. En cas d'urgence, composez le 911.**

### **2. Asthme**

L'asthme peut être aggravé au jamboree en raison de l'augmentation des taux de poussières, de pollen et de matières végétales et de la déshydratation. Il est essentiel que tous les participants atteints d'asthme ou d'autres troubles respiratoires apportent avec eux des quantités suffisantes de leurs médicaments administrés par voie orale

ou inhalés pour toute la durée du jamboree. Nous recommandons d'apporter un inhalateur supplémentaire, ou un neuf, si possible. L'asthme est particulièrement un problème durant les spectacles dans l'arène quand la poussière est soulevée par les milliers de participants et de visiteurs. Comme tous les participants, les participants asthmatiques doivent rester hydratés. **Les participants devraient s'assurer d'avoir avec eux leurs médicaments contre l'asthme en tout temps et ne pas hésiter à les utiliser au besoin.** Si un participant présente des problèmes liés à son asthme ou une réaction grave, il doit immédiatement se rendre à une installation médicale du jamboree.

### 3. Diabète

Les diabétiques devraient s'assurer d'avoir un approvisionnement suffisant de leurs médicaments et de leur matériel d'analyse quand ils quittent leur domicile. Généralement, les participants diabétiques devraient être en mesure de se traiter eux-mêmes. Si un(e) participant(e) dans votre unité ne semble pas bien maîtriser son diabète ou qu'il ou elle semble malade, il ou elle devrait demander d'être évalué(e) à l'installation médicale du camp de base.

Les diabétiques pourraient faire un choc insulinique si leur taux glycémique chute trop bas trop rapidement. Si le patient ou la patiente est conscient(e), on doit lui donner du glucose par voie orale (qu'il ou elle devrait avoir avec lui ou elle) ou boire des boissons sucrées comme des jus de fruit avec du sucre ajouté. Allez chercher de l'aide médicale immédiatement, particulièrement si la victime est inconsciente ou incapable d'ingérer du glucose de manière sûre.

### 4. Appareil respiratoire CPAP

Si une personne a besoin d'un appareil respiratoire CPAP, elle est responsable d'acquérir le dispositif et de prendre soin de l'appareil. La personne assume la responsabilité de l'appareil. **Tous les appareils CPAP doivent être alimentés par des batteries parce que l'alimentation électrique n'est pas disponible dans les sous-camps ou les sites du personnel. Il y aura des stations de rechargement des batteries disponibles dans des endroits désignés.** Cependant, ces stations de rechargement seront très en demande. Elles seront utilisées pour tous les appareils qui doivent être rechargés comme les téléphones, les tablettes électroniques, les caméras, etc. En conséquence, il est recommandé d'apporter une batterie supplémentaire pour l'appareil CPAP comme solution de rechange.

## 11. Bonnes directives générales

**Système de jumelage** : voyagez toujours avec un compagnon ou une compagne ou en groupes comme une patrouille, autant lors des excursions qu'au jamboree. Restez ensemble, particulièrement dans les toilettes publiques. Ayez un plan au cas où vous seriez séparé(e)s.

**Montre** : ayez votre propre montre et portez-la. Sachez où vous devez être et à quel moment. Ne soyez pas en retard et ne faites pas attendre votre unité !

**Sac de jour** : apportez toujours avec vous un sac de jour avec des provisions d'urgence : des bouteilles d'eau supplémentaires, une trousse de premiers soins personnelle (bandages, moleskine ou mousse, etc.), vos médicaments personnels comme les inhalateurs pour l'asthme, les plans de la région et le guide touristique de poche du jamboree.

## Trousse de premiers soins de l'unité au jamboree

<b>Pansements</b>	
Ruban adhésif, 2,54 cm (1 po)	1 rouleau
Assortiment de pansements adhésifs	1 boîte de 50
Bandages élastiques, 5,08 cm (2 po)	3
Bandages élastiques, 10,16 cm (4 po)	3
Un rouleau de gaze, 2,54 cm (1 po)	2
Un rouleau de gaze, 5,08 cm (2 po)	2
Moleskine, 7,62 x 15,24 cm (3 x 6 po)	4
Tampons de gaze stérile, 7,62 x 7,62 cm (3 x 3 po)	12
Bandages triangulaires	4
Cotons-tiges ou autres applicateurs avec embout en coton	1 petit paquet
Teinture de benjoin	1 petit flacon ou des applicateurs
<b>Fournitures de nettoyage</b>	
Tiges ou tampon d'alcool	50
Petite barre de savon antibiotique	1
Petite bouteille de désinfectant pour les mains	1 bouteille de 120 ml (4 onces)
<b>Équipement</b>	
Masque de bouche-à-bouche	1
Thermomètre numérique	1
Gants sans latex	6 paires
Crayon/ stylo et papier (petit carnet à spirale)	1 chaque
Des lunettes étanches ou des lunettes de protection en plastique	1 paire
Des épingles de sûreté	4
Attelle	1
Ciseaux	1 paire
Pincès à épiler	1 paire
<b>Médicaments</b>	
Acétaminophène, comprimés de 325 mg	1 flacon
Onguent antibactérien	1 tube
Lingettes pour les piqûres les morsures d'insectes	30
Diphénhydramine (ex., Benadryl), comprimés ou gélules de 25 mg	1 flacon
Des coussinets de gel pour les ampoules et les brûlures	2 paquets
Ibuprofène (ex., Motrin), comprimés de 200 mg	1 flacon
Crème pour la peau/onguent	1 tube
Crème solaire (SFP d'au moins 30)	1 tube
Aloe vera en gel pour les coups de soleil	1 tube
Crème d'hydrocortisone à 1 pourcent	1 tube
Antiacide	1 flacon
Sachets en plastique Ziploc 45,72 x 60,96 cm (18 x 24 po)	2

Remarque : **Ce sont les quantités minimum ; vous pouvez souhaiter ajouter des articles ou des quantités supplémentaires.**  
**Les quantités supplémentaires pourraient être déposées au comptoir du jamboree.**



## RÉFÉRENCES

1. Auerbach, Paul S., with David Della-Giustina and Richard Ingbretsen. *Advanced Wilderness Life Support*, 3rd ed. Wilderness Medical Society and the University of Utah, AdventureMed, LLC; 2007.
2. *The Boy Scout Handbook*, 12th, ed.; 2009 printing.
3. "Foot Care in the Field," *Boys' Life*, page 12; August, 2009.
4. "Fuel Up—Pick-Me-Up Gulps," *Scouting*, page 48, November–December, 2009.
5. "Don't Touch That," *Boys' Life*, page 30–33; November 2009.
6. Dan McCarthy's Summit blog : [www.summitblog.org/what-wildlife-challenges-exist-at-the-summit/](http://www.summitblog.org/what-wildlife-challenges-exist-at-the-summit/)

## ONT APPORTÉ LEUR AIDE À LA PRÉPARATION DE CE MANUEL :

1. Paul Bicket, M.D.— Medical Services Chief of Staff
2. John Lea, IV, M.D.—Jamboree Chief Medical Officer
3. Ed Morrison, M.D. – Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Administration
4. Jon Hobbs, D.O.—Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Health Information Technology
5. Lynn Rea, M.D.—Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Program Areas and Registration
6. Edward D. Williams, D.P.M.—2013 Medical Staff, Basecamp D
7. David T. Berry, R.Ph.—2013 Deputy Chief Medical Officer, Administration
8. Glenn Ault, M.D.—2013 Jamboree Chief Medical Officer
9. Steve McGowan—Summit Legal Counsel