Commotion cérébrale

Prévention

Les commotions cérébrales peuvent avoir des effets importants à long terme. Des mesures simples telles que l'utilisation d'équipements de sécurité, le respect des règles dans les sports et les activités quotidiennes, et la vigilance à l'égard de l'environnement peuvent contribuer à minimiser les risques de commotion cérébrale dans la vie de tous les jours, dans les sports et sur le lieu de travail.

Mesures préventives dans les activités quotidiennes

Pratiquez la sécurité dans vos activités quotidiennes. Utilisez des balustrades dans les escaliers, sécurisez les tapis non fixés et veillez à ce que les planchers ne soient pas encombrés pour éviter les chutes (une cause fréquente de commotions cérébrales à la maison, en particulier chez les personnes âgées et les enfants).

Sécurité routière

Portez toujours la ceinture de sécurité dans les véhicules et un casque lorsque vous faites du vélo ou de la moto. Respectez les règles de sécurité routière pour réduire le risque d'accidents entraînant des traumatismes crâniens.

Sécurité sur le lieu de travail

Respectez les protocoles de sécurité sur le lieu de travail, en particulier dans les secteurs de la construction et de l'industrie. Portez des casques de protection et veillez à ce que l'environnement de travail soit sécuritaire pour éviter les traumatismes crâniens.

Sécurité des activités récréatives

Pratiquez des techniques sportives sécuritaires et suivez les règles conçues pour prévenir les blessures. Par exemple, portez un équipement de protection et respectez les méthodes de tacle au football et les règles de contacts physiques au hockey.

Sécurité des enfants à la maison

Mettez votre demeure à l'épreuve des enfants afin de prévenir les traumatismes crâniens chez les enfants. Il s'agit notamment d'installer des protections pour les fenêtres, d'utiliser des barrières de sécurité et d'aménager des aires de jeu sécuritaires.

Éducation sur les risques et la prévention

Informez-vous et informez les autres sur les risques de commotion cérébrale et les stratégies de prévention. Comprendre les causes et les risques peut aider à prévenir les blessures.

Sensibilisation et éducation communautaire

Promouvez des programmes de sensibilisation de la communauté à la prévention des commotions cérébrales. Les écoles, les clubs sportifs et les centres communautaires peuvent jouer un rôle important en diffusant des informations et en organisant des ateliers sur la sécurité.

Pour plus d'informations, consultez le site braininjurycanada.ca.