Lésions cérébrales

Prévention

Pour créer un environnement plus sécuritaire, promouvoir le bien-être et minimiser les facteurs de risque liés aux lésions cérébrales, on peut adopter plusieurs mesures proactives. Les mesures suivantes améliorent non seulement la sécurité personnelle, mais contribuent également au bien-être général des communautés, ce qui représente un effort collectif pour réduire les cas de lésions cérébrales.

Mesures préventives dans les activités quotidiennes

Assurer la sécurité dans les activités quotidiennes. Utilisez des balustrades dans les escaliers, sécurisez les tapis non fixés et veillez à ce que les planchers ne soient pas encombrés afin d'éviter les chutes, qui sont une cause fréquente de lésions cérébrales à domicile (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 scrupuleusement les règles de sécurité routière afin de réduire le risque d'accidents entraînant des traumatismes crâniens.

Sécurité des activités récréatives

Pratiquez des techniques sportives sécuritaires et respectez les règles visant à prévenir les blessures. Par exemple, portez des équipements de protection et respectez les méthodes de tacle au football et les règles de contact physique 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 de veiller à ce que les aires de jeu soient sécuritaires.

Éducation sur les risques et la prévention

Informez-vous et informez les autres sur les risques de lésions cérébrales et les stratégies de prévention. Comprendre les causes et reconnaître les signes précoces peut aider à réagir rapidement et à prévenir.

Agir immédiatement

Une évaluation médicale et un traitement rapides à la suite d'une lésion cérébrale peuvent faire une différence cruciale par la suite. En cas de suspicion de lésion cérébrale, ne tardez pas à consulter un professionnel de la santé.

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