



NOSE BLEED/ EPISTAXIS

The nose is very rich in blood vessels. The lining of the nose is delicate and the blood vessels are situated very close to the surface of this skin. As a result, even a minor scratch can cause a lot of bleeding.

Once a nosebleed has stopped, a scab will form over the area of the bleed. If this scab is disturbed in any way, even a few days after the nosebleed has stopped, the nosebleed can easily reoccur.

To Help Prevent Nose Bleeds

- Do not blow your nose forcefully or put anything into it. When you sneeze, open your mouth so that air will escape out your mouth and not your nose.
- Do try and keep the lining of your nose moist. Apply petroleum jelly to the inside of your nose using a cotton swab twice a day in the cold winter months. Use a room humidifier in the winter.

Treating Nosebleeds

First Aid

- Stay calm.
- Sit upright and lean forward slightly.
- Pinch all the soft parts of the nose together between your thumb and index finger for at least 10 minutes. Time this by the clock.
- Do not swallow the blood that may be running down the back of your throat. Spit it out. Swallowing blood can make you feel sick.
- If the nosebleed continues, apply pressure for another 10 minutes. If the bleeding still does not stop, have

SAIGNEMENT DE NEZ/ÉPISTAXIS

Le nez comprend beaucoup de vaisseaux sanguins. La muqueuse du nez est délicate et les vaisseaux sanguins sont situés très près de la surface. Par conséquent, même une petite égratignure peut entraîner un saignement abondant.

Une fois le saignement arrêté, il se forme une petite croûte à l'emplacement de l'égratignure. Si quelque chose altère cette croûte, même quelques jours après le saignement de nez, celui-ci peut facilement recommencer.

Pour prévenir un saignement de nez

- Ne vous mettez rien dans le nez ou ne vous mouchez pas trop fort. Lorsque vous éternuez, ouvrez la bouche afin que l'air puisse s'échapper par la bouche plutôt que par le nez.
- Essayez de garder la muqueuse du nez humide. Appliquez de la vaseline dans le nez, au moyen d'un coton-tige, deux fois par jour en hiver. Utilisez un humidificateur en hiver.

Traitement des saignements de nez

Premiers secours :

- Restez calme.
- Assoyez-vous droit et penchez-vous légèrement vers l'avant.
- Pincez les parties molles du nez entre le pouce et l'index pendant au moins 10 minutes. Comptez les minutes au moyen d'une montre.
- N'avalez pas le sang qui coule dans la gorge. Crachez-le. Avaler le sang pourrait provoquer un malaise.

someone take you to emergency.

- You should try and avoid any strenuous activity for 24 hours after you have had a nosebleed. This would include:
 - Sleep with your head up on two pillows.
 - Avoid bending over below waist level.
 - Avoid very hot or very cold foods and drinks.
 - Avoid coughing, sneezing, vomiting and nose blowing or picking.
 - Ask your doctor before you resume taking any blood thinning medication. Remember that Aspirin, Ibuprofen and anti-inflammatory medications also thin the blood.
- If you have a packing in your nose there should be no further bleeding. If there is, you should return immediately to the ER.

- Si le saignement de nez continue, appliquez la pression pendant encore 10 minutes. S'il ne s'arrête toujours pas, demandez à quelqu'un de vous amener au service des urgences.
- Essayez d'éviter toute activité intense pendant 24 heures après avoir eu un saignement de nez :
 - Dormez avec la tête surélevée au moyen de deux oreillers.
 - Évitez de vous pencher plus bas que la ceinture.
 - Évitez les aliments et les boissons très froides ou très chaudes.
 - Évitez de tousser, d'éternuer, de vomir, de vous moucher ou de vous mettre les doigts dans le nez.
 - Demandez au médecin si vous pouvez recommencer à prendre vos médicaments qui éclaircissent le sang. N'oubliez pas que l'aspirine, l'ibuprofène et les médicaments anti-inflammatoires éclaircissent également le sang.
- Si on vous a mis des tampons dans le nez, vous ne devriez plus saigner. Si vous saignez malgré tout, retournez immédiatement au service des urgences.

If you need more information:

- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately

or

- Call an ambulance: (911)

Pour plus de renseignements :

- composez le numéro d'Info Santé :
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves :

- retournez immédiatement au service des urgences

ou

- appelez une ambulance : (911)