

Une visite chez Dr Ourse



Lecture pour les 2 à 6 ans



Rédigé par:

Amy Plessis, MD 2020

Illustré par:

Jennifer X. Ji, MD/PhD 2023

Vérifié par :

Paul Abraham, MD 2019

Cheryl Gascoyne, MD 2019

Bhavan Panghali, MD 2021

Vérifié par:

Dr. Joanne Roussy, RN, PhD

Dr. Janet Greenman, MD, FRCPC, FAAP

Dr. Christine Wang, MD

Dr. Lynn Miller, PhD, Lic. Psych (CO)

Traduit par : Jamie Beaulieu, B.Sc.

Vérifié par Dr. Caroline Erdos, PhD, S-LP(C)

Ce matériel a été conçu par des étudiants en médecine de l'UBC dans le cadre d'un projet scolaire supervisé par le corps enseignant.

Ces projets ont été créés en collaboration avec le Reading Bear Society (RBS) et ses membres du conseil consultatif.





Aujourd'hui de petits oursons attendent de voir Dr Ours.
Voilà, rencontrons-les tous les trois!
Ceci est Gia et ici c'est Émie.
En dernier, c'est Paco - il a son bras autour de sa maman.

Les médecins utilisent des outils pour vérifier ton cœur, tes oreilles et tes genoux.

Un otoscope, un thermomètre, un marteau à réflexes, et plus en encore.

Combien de ceux-ci as-tu déjà vu?

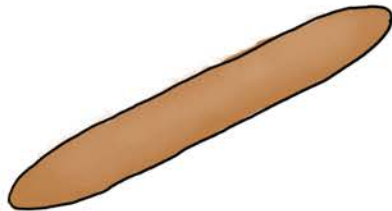
Ils vont tous aider à te garder en santé.



stéthoscope



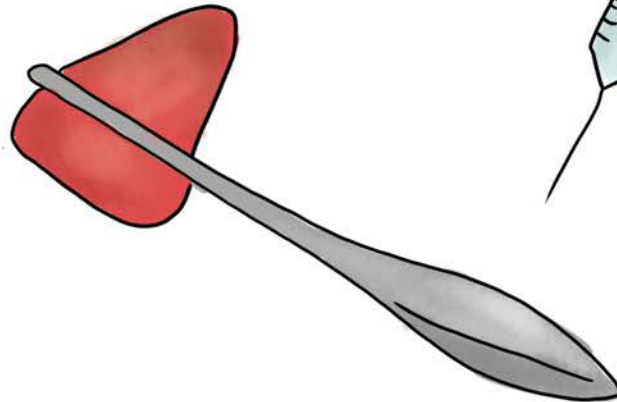
Otoscope



Abaisse-langue



Thermomètre



Marteau à réflexes



Aiguille



Savon



Émie, l'ourse esprit, est la première arrivée chez Docteur Ourse.
Elle a fait de la fièvre et elle a eu mal à son oreille.

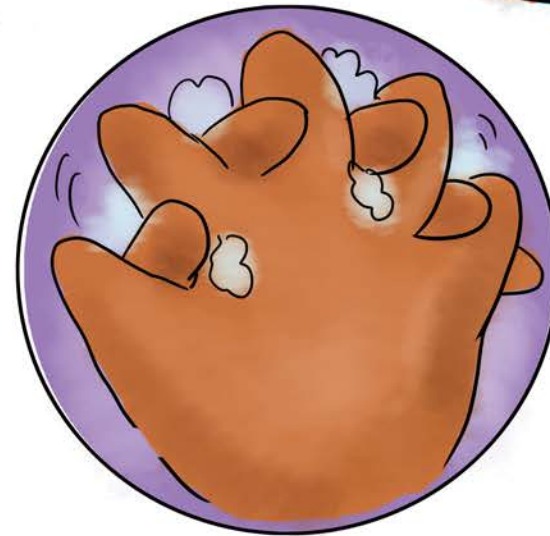
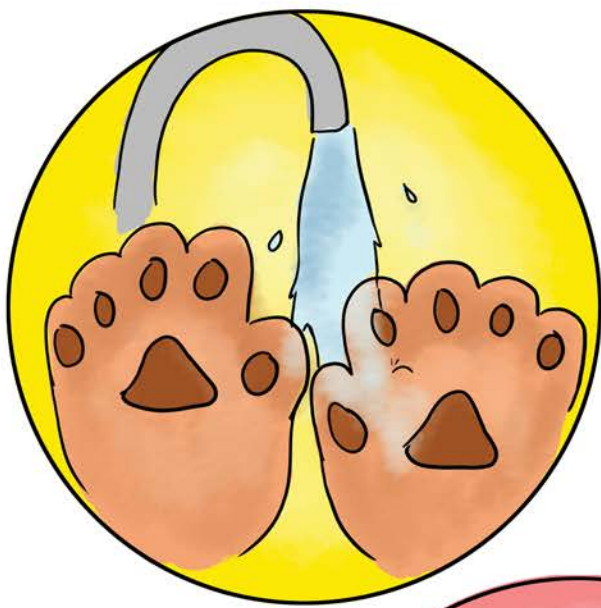
Bonjour Émie, heureuse de te rencontrer.

Avant de t'examiner, il y a quelque chose que je dois faire.

Je lave mes mains pour enlever les microbes.

Quand te laves-tu les mains dans une journée?





Lave le dessus, le dessous et entre tes doigts.
Plus qu'il y a de bulles, plus ça va nettoyer.
Il faut frotter pendant au moins 20 secondes.
Je chante la chanson "bonne fête" deux fois.

Mon otoscope va m'aider à regarder dans ton oreille.
C'est un peu rouge, mais tu n'as pas besoin de médicaments!

J'ai quelques suggestions à te faire.

Reste à la maison, bois de l'eau, et prends beaucoup de repos!



“Bonjour Docteur Ourse, je m'appelle Gia.

J'ai mal à la gorge et j'ai une drôle de voix”

“Ne t'inquiète pas, Gia.

Je vais écouter ta poitrine avec mon stéthoscope.”





Docteur Ourse peut entendre le battement de ton cœur.

Ça fait “boum-boum”, n'est-ce pas chouette?

Peux-tu répéter ces mots après moi?

Boum-boum, boum-boum, boum-boum, boum-boum.

Le cœur et les poumons de Gia sont forts et en santé.

Avec le temps, tu te sentiras mieux. Tu n'as rien d'autre.

Souviens-toi de tousser et d'éternuer en plaçant ton visage dans ton coude.

Essaie avec moi s'il te plaît!



Paco le panda est tombé de la cage à grimper.

Il a mal atterri et il s'est blessé le bras.



Prenons une photo avec la machine à rayon X afin de voir si tes os sont cassés.



Paco le panda a besoin d'un plâtre afin de permettre à son bras de guérir.



Nelson l'ours noir est venu pour une piqûre.

“Maman, pourquoi j'en ai besoin?
Ça me fait beaucoup peur.”



Cette piqûre t'aidera à ne pas tomber malade.
Ça va pincer, mais ça ne prendra qu'une seconde.
Pratiquons nos grandes respirations d'ours.
Trois respirations.
Inspire-expire, inspire-expire, inspire-expire.
Ça va aider à soulager tes craintes et ta peur.
C'est correct d'avoir peur.



Respirons ensemble, un, deux, trois.

Peux-tu te pratiquer en donnant une piqûre à ton ourson?



Docteur Ourse a vu tous les oursons de sa salle d'attente.
Maintenant c'est à ton tour. Prends un ourson et pratique-toi!





Les conseils de Dr Ourse pour rester en santé

Va jouer, rire et courir dehors.



Lave tes mains avec du savon.

Prends des respirations profondes
quand tu es nerveux ou tu as peur.



Tous les jours, lis à tes amis,
à ta famille ou à ton ourson.



Tous les jours, bois beaucoup d'eau et
mange tes fruits et légumes.



Dors au moins 10 heures par nuit.