

# Phrase Book for First-Aid Trained Activists

Version 2.0

11 Dec 08

Ce document reprend totalement (ou presque) le « Spanish Phrase Book for First-Aid Trained Activists » de Coqui. J'ai repris toutes les expressions et phrases inscrites en y ajoutant leur transcription française. Après avoir fait tomber les frontières des pays, nous ferons tomber les barrières de la langue.  
Le combat continue...

Ce lexique contient les mots et phrases clés à employer, si nécessaire, lors des premiers soins.  
Este lexico contiene las palabras et les frases claves que tiene que emplear, si necessarió, durante los primeros auxilios.  
This phrasebook contains the keywords and key sentences that you have to use, if necessary, during the first aid.

---

Toutes les traductions sont de la forme suivante : espagnol - anglais – français.

Todas la traducciones són escritas de la manera siguiente : español - inglés – francés.

All the traductions are written in the following form : spanish - english – french.

---

uno/one/un : 1  
dos/two/deux : 2  
tres/three/trois : 3  
cuatro/four/quatre : 4  
cinco/five/cinq : 5  
seis/six/six : 6  
siete/seven/sept : 7  
ocho/eight/huit : 8  
nueve/nine/neuf : 9  
diez/ten/dix : 10

Sí - Yes – Oui

No – No - Non  
Hola – Hello - Bonjour  
Adios – Goodbye - Au revoir

¡Caminen! - Walk! – Marchez !  
Esperate – Wait - Attends

Yo no sé - I don't know - Je ne sais pas  
Yo no entiendo - I don't understand - Je ne comprends pas

¿Dónde esta el baño? - Where is the bathroom? - Où est la salle de bain ?

Por favor - Please - S'il vous plaît  
Gracias - Thank you - Merci  
Lo siento - I'm sorry - Je suis désolé  
Perdón - Excuse me - Excusez-moi  
Derecho - Straight - Droit  
Atras - Back - Derrière  
Izquierda - left - Gauche  
Derecha – Right - Droite  
Inglés – English - Anglais  
Francés - French - Français  
Español - Spanish - Espagnol  
Lesión - Injury - Blessure

### **Introducción - Introduction - Introduction**

¿Habla o entiende Inglés/Español/Francés?  
Do you speak or understand English/Spanish/French?  
Parlez-vous ou comprenez-vous l'anglais/l'espagnol/le français ?

Hablo y entiendo muy poco Español.  
I speak and understand very little Spanish.  
Je parle et je comprends très peu l'espagnol.

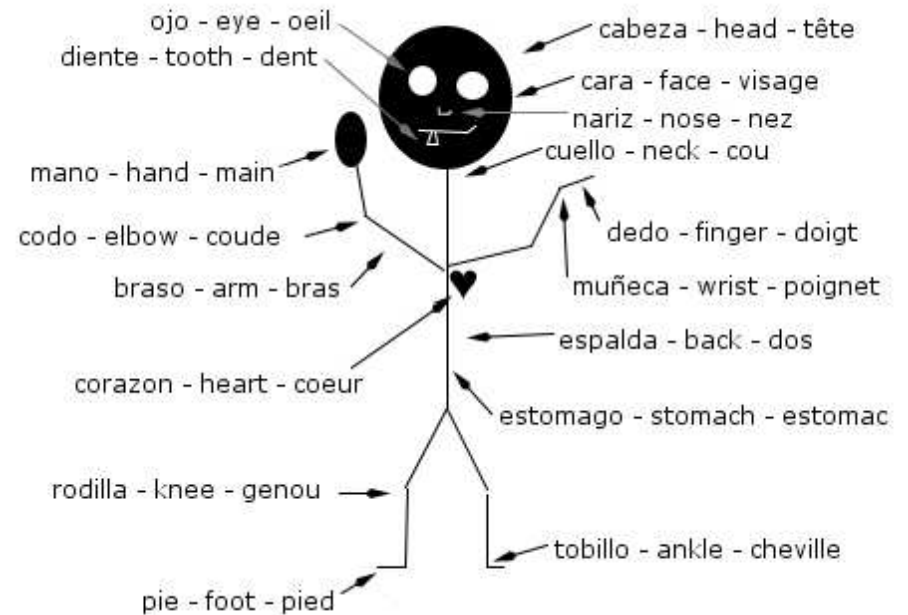
Soy socorrist-o/a.  
I am a first-aider.  
Je suis secouriste.

Me llamo...  
My name is...  
Je m'appelle...

¿Puedes sentir esto?  
Can you feel this?  
Est-ce-que tu sens quelque chose là ?

¿Está entumecido?  
Is it numb?  
Est-ce-que c'est engourdi ?

Voy a entablillarlo.  
I'm going to splint it.  
Je vais te faire une atèle.



Anticopyright. Reproducido y distribuido. Le veré en las calles.  
Anticopyright. Reproduce and distribute. I'll see you on the streets.  
Anticopyright. A reproduire et distribuer. On se revoit dans la rue

¿Estoy bajo detención?  
Am I under arrest?  
Suis-je en état d'arrestation ?

Deseo hablar a un abogado.  
I want to speak to a lawyer.  
Je veux parler à un avocat.

**Transporte, zone de cuidados y de selección - Transport, Treatment Area & Triage - Transport, zone de soins et de sélection**

¡Necesito ayuda para cargar a esta persona!  
I need help to carry this person!  
J'ai besoin d'aide pour porter cette personne !

Formen un círculo alrededor de esta persona con su espalda hacia nosotros.  
Form a circle around this person with your backs facing us.  
Formez un cercle autour de cette personne avec votre dos face à nous.

¿Puedo aflojar tu ropa?  
Can I loosen your clothing?  
Puis-je enlever tes vêtements ?

Voy a poner algunas compresas frías (calientes) aquí.  
I'm going to put some cold (hot) compresses here.  
Je vais appliquer des compresses froides (chaudes) ici.

**Heridas musculares y esqueléticas - Musculo-skeletal injuries - Blessures musculo-squelettiques**

¿Oíste un ruido como "pop" o "crack"?  
Did you hear a pop or a crack?  
As-tu entendu un genre de "pop" ou de "crac" ?

Por favor no te muevas.  
Please don't move.  
Ne bouge pas s'il te plaît.

¿Estás bien?  
Are you okay?  
Est-ce-que ça va?

¿Puedo ayudarte?  
Can I help you?  
Je peux t'aider ?

¿Estás segur-a/o?  
Are you sure ?  
Vous en êtes sûr ?

Por favor dejáme ayudarte.  
Please let me help you.  
Laisse-moi t'aider s'il te plaît.

**¿Cómo pasó ? - How did It happen? – Comment est-ce arrivé ?**

¿Alguien vio que pasó?  
Did anyone see what happened?  
Est-ce-que quelqu'un a vu ce qui s'était passé ?

¿Que te pasó?  
What happened to you?  
Qu'est-ce-qui t'es arrivé ?

¿Donde te duele?  
Where do you hurt?  
Où as-tu mal ?

Señala donde te duele.  
Point to where it hurts.  
Montre-moi où tu as mal.

¿Puedo ver?  
Can I see?  
Je peux regarder ?

¿Puedo tocar?  
Can I touch?  
Puis-je toucher ?

### **Primera evaluación - Initial Assessment - Première appréciation**

¿Alguien sabe como tratar resucitación cardiopulmonar (RCP)?  
Does anyone know cardiopulmonary resuscitation (CPR)?  
Est-ce-que quelqu'un connaît la réanimation cardio-pulmonaire ?

¿Te estás ahogando?  
Are you choking?  
Est-ce-que tu étouffes ?

¿Puedes respirar?  
Can you breathe?  
Peux-tu respirer ?

¿Tienes asma?  
Do you have asthma?  
Est-ce-que tu as de l'asthme ?

### **Armas químicas - Chemical Weapons - Armes Chimiques**

¿Usas lentes de contacto?  
Are you wearing contacts?  
Portes-tu des lentilles de contact ?

Saca los lentes de contacto.  
Take out your contacts.  
Enlève tes lentilles de contact.

Te voy a lavar los ojos con agua.  
I'm going to wash your eyes with water.  
Je vais laver tes yeux à l'eau.

Arrodillate.  
Kneel down.  
Agenouille-toi.

Echa la cabeza hacia atrás.  
Tilt your head back.  
Penche ta tête en arrière.

¿Te caíste de espalda?  
Did you fall and hit your back?  
Es-tu tombé sur le dos ?

Es posible que tengas problema con la columna vertebral.  
It is possible that you have a spinal problem.  
Il est possible que tu ais un problème à la colonne vertébrale.

Por favor no se mueva.  
Please don't move.  
Ne bougez pas s'il vous plaît.

Voy a sostener su cabeza.  
I'm going to hold your head.  
Je vais vous tenir la tête.

### **SMU, cuidados ulteriores y policía - EMS, Further Care and Police - SAMU, soins ultérieurs et police**

Esta es una emergencia.  
This is an emergency.  
C'est une urgence.

Llama una ambulancia y regresa aquí.  
Call an ambulance and come back here.  
Appelez une ambulance et revenez ici.

¿Quiere ir al hospital?  
Do you want to go to the hospital?  
Voulez-vous aller à l'hôpital ?

Debes ver a un doctor.  
You should see a doctor.  
Vous devez voir un médecin.

La ambulancia está por llegar.  
The ambulance is coming.  
L'ambulance arrive.

No puedo dejar a mi paciente.  
I cannot leave my patient.  
Je ne peux pas laisser mon patient.

Problema de corazón – heart problems - problèmes cardiaques

¿Tienes alergias?

Do you have allergies?

As-tu des allergies ?

¿Cuándo fue su última comida?

When did you last eat?

Quand avez-vous mangé pour la dernière fois ?

¿Cuándo fue su última bebida?

When did you last drink?

Quand avez-vous bu pour la dernière fois ?

¿Cuándo fue la última vez que fue al baño?

When was the last time you went to the bathroom?

Quand avez-vous pris une bain pour la dernière fois ?

¿Está tomando alguna medicina?

Are you taking any medication?

Prenez-vous des médicaments ?

¿Tienes tu inhalador?

Do you have your inhaler?

As-tu ton inhalateur ?

¿Estás sangrando?

Are you bleeding?

Est-ce-que tu saignes ?

¿Puede moverse?

Can you move?

Tu peux bouger ?

¿Puede caminar conmigo?

Can you walk with me?

Tu peux marcher avec moi ?

### **Columna vertebral - Spine - Colonne vertébrale**

¿Tiene golpe en la cabeza o en el cuello?

Did you get hit in the head or the neck?

Avez-vous pris un coup sur la tête ou dans le cou ?

No te toques los ojos.

Don't touch your eyes.

Ne te touche pas les yeux

¿Te arden todavía?

Do you still burn?

Ca te brûle encore ?

Tengo una mezcla de antiácidos y agua para alliviar la quemadura.

I have a mixture of antacid and water to alleviate the burn.

J'ai un mélange d'antiacides et d'eau pour diminuer la sensation de brûlure.

Cuando llegues a tu casa, debes tomar una ducha bien fría.

When you go home, take a very cold shower.

En rentrant chez toi, tu devras prendre une douche bien froide.

### **Heridas Abiertas - Open Wounds - Blessures ouvertes**

raspadura - scrape - égratignure

abrasión - abrasion - abrasion

herida - cut - coupure

punzara - puncture - entailles

avulsion – avulsion - avulsion

laceración - laceration - Lacération

Voy a poner presión aquí.

I am going to apply pressure here.

Je vais appuyer ici.

¿Puedes sostener esto?

Can you hold this?

Pouvez vous tenir ça ?

### **Conmoción - Shock - Choc**

Estoy aquí para ayudarte.

I'm here to help you.

Je suis ici pour t'aider.

Por favor acuéstate.  
Please lie down.  
Allonge-toi s'il te plaît.

Por favor estira las piernas.  
Please lift your legs up.  
Etire tes jambes s'il te plaît.

### **Sensaciones - Feelings - Sensations**

¿Tienes frío?  
Are you cold?  
As-tu froid ?

¿Tienes calor?  
Are you hot?  
As-tu chaud ?

¿Tienes sed? ¿Deseas tomar agua?  
Are you thirsty? Do you want water?  
As-tu soif ? Veux-tu boire de l'eau ?

¿Tienes hambre? ¿Deseas comer?  
Are you hungry? Do you want to eat?  
As-tu faim ? Veux-tu manger ?

Voy atender a otra persona y vuelvo contigo pronto.  
I am going to help another person and I will be with you soon.  
Je vais aider d'autres gens et je reviens te voir bientôt.

Por favor, no tome fotos.  
Please, no photographs.  
Pas de photos s'il vous plaît !

### **Nivel de consciencia - Level of Consciousness - Niveau de conscience**

¿Como te llamas?  
What do you call yourself?  
Comment t'appelles-tu ?

¿Puedes decirme en que ciudad estamos?  
Can you tell me what city we are in?  
Peux-tu me dire dans quelle ville nous sommes ?

¿Puedes decirme si es: la mañana, la tarde o la noche?  
Can you tell me if it is: the morning, the afternoon or night?  
Peux-tu me dire si c'est le matin, l'après-midi ou la nuit ?

¿Estas maread-a/o?  
Are you dizzy?  
As-tu des vertiges ?

¿Tienes náusea?  
Are you nauseous?  
As-tu des nausées ?

¿Te desmayaste?  
Did you blackout?  
T'es-tu évanoui ?

¿Sientes zumbidos en el oído?  
Do you hear ringing in your ears?  
Est-ce-que tu entends un bourdonnement dans tes oreilles ?

Los signos vitales – vital signs - Les signes vitaux  
temperatura – temperature - Température  
presión sanguínea – blood pressure - Pression artérielle  
pulso – pulse - pouls  
respiración – breathing - respiration

lento – slow - lent  
débil – weak - faible  
rápido – fast - vite  
fuerte – strong - fort

### **Historial medico - Medical History - Antécédents médicaux**

¿Tienes algún problema médico?  
Do you have any medical conditions?  
As-tu des problèmes médicaux ?

diabetes – diabetes - diabète  
asma – asthma - asthme