

7 FAÇONS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROSE KYSTIQUE (FK)



DE LIMITER LA PROPAGATION DES GERMES DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS DE SANTÉ

Il est important pour les personnes atteintes de FK de se rendre régulièrement à leur clinique de fibrose kystique. Les conseils présentés ci-dessous ont pour but de vous aider à prendre des décisions éclairées pour éviter que vous ou les autres n'attrapiez ou ne propagiez des germes lorsque vous vous rendez dans des établissements de soins de santé.

Ces recommandations sont fondées sur les Lignes directrices en matière de prévention et de contrôle des infections chez les personnes fibro-kystiques de la Cystic Fibrosis Foundation. Le principal objectif de ces lignes directrices est d'aider les personnes fibro-kystiques à maintenir et à protéger leur santé.

➔ 1. Collaborez avec votre équipe de soins de la FK

Vous êtes un membre important de votre équipe de soins de la FK. Bien que vous dépendiez des membres de l'équipe de votre clinique pour vous prodiguer les conseils essentiels quant à vos soins médicaux, vous pouvez suggérer des façons de réduire le risque de propagation des germes au cours de vos visites à la clinique.

Discutez avec votre équipe de soins de toute question ou préoccupation que vous avez à propos des germes et des risques et bienfaits associés à tout élément de votre traitement. Bien qu'il y ait des germes partout, les membres de votre équipe de soins et vous pouvez faire beaucoup de choses pour réduire les risques liés aux germes, tout en maintenant votre santé grâce à des visites régulières à la clinique.

➔ 2. Gardez une distance sécuritaire d'au moins 2 mètres (6 pieds)



Lorsque quelqu'un éternue ou tousse, les germes peuvent voyager sur une distance pouvant aller jusqu'à 2 mètres (6 pieds) au moyen de fines gouttelettes libérées dans l'air.

À la clinique ou à l'hôpital, où vous êtes plus susceptible de côtoyer des personnes malades, essayez de garder une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres personnes fibro-kystiques ou les personnes qui présentent un rhume, une grippe ou une infection.

➔ 3. Lavez-vous les mains

Vous pouvez attraper et propager des germes lorsque vous touchez une surface sur laquelle se trouvent déjà des germes, comme une poignée de porte ou une main courante, puis que vous touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou nettoyez-les au moyen d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Encouragez les membres de votre famille et vos amis à garder eux aussi leurs mains propres.

Tout le monde devrait laver ou nettoyer ses mains :

Avant

- d'entrer ou de quitter la salle d'une clinique ou d'un hôpital.

Après

- avoir toussé ou éternué;
- avoir touché à des objets qui ont été en contact avec d'autres personnes, comme des stylos ou des poignées de porte;
- avoir réalisé une épreuve de la fonction respiratoire ou une séance de physiothérapie de drainage.



➔ 4. Couvrez votre bouche lorsque vous toussiez



Vous pouvez contribuer à la propagation des germes lorsque vous toussiez ou éternuez. Les germes peuvent demeurer en suspension dans l'air sur de fines gouttelettes, prêtes à être inspirées. Ils peuvent également rester sur des surfaces longtemps après que vous ayez toussé ou éternué sur ou près d'elles.

Utilisez un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez immédiatement le mouchoir souillé à la poubelle, puis lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou nettoyez-les au moyen d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude. Si vous toussiez ou éternuez dans vos mains, lavez-les immédiatement.

➔ 5. Portez un masque

Porter un masque peut réduire le risque d'inhalation des germes ou de les transmettre aux autres. Le masque peut bloquer les gouttelettes porteuses de germes ou des restants de ces gouttelettes qui demeurent en suspension dans l'air.

Lorsque vous entrez dans un établissement de soins de santé, assurez-vous de porter un masque chirurgical. Utilisez la taille de masque la plus petite qui vous convient et changez de masque s'il devient mouillé.

Vous pouvez retirer votre masque :

- dans les salles d'examen clinique;
- dans les chambres d'hôpital;
- pendant une épreuve de fonction respiratoire.

Si le port d'un masque rend votre respiration difficile, discutez avec votre équipe de soins de la FK des autres options qui s'offrent à vous pour vous protéger des germes.

➔ 6. Nettoyez et désinfectez votre nébuliseur pendant une hospitalisation

Durant une hospitalisation, il est important de collaborer avec le personnel de l'hôpital pour garder votre nébuliseur propre et désinfecté, car vous pouvez inhaler des germes par votre nébuliseur et risquez alors de développer une infection pulmonaire.

Les personnes fibro-kystiques doivent avoir leur propre nébuliseur et recevoir les traitements respiratoires dans des pièces séparées pour éviter la transmission de germes.

Dans les cas d'utilisation d'un nébuliseur jetable :

- Celui-ci doit être jeté après 24 heures;
- Si possible, privilégiez des flacons de médicament à doses uniques.

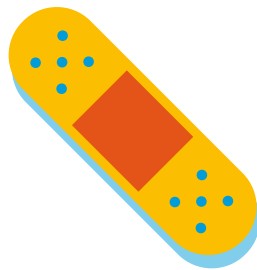
Dans les cas d'utilisation d'un nébuliseur réutilisable :

- Après chaque usage, nettoyez et désinfectez le nébuliseur en respectant les étapes d'entretien recommandées par la Cystic Fibrosis Foundation et présentées à l'adresse www.streamcrate.com/CFFWebcast/CaringNebulizer.

Dans les cas d'utilisation d'un nébuliseur Altera, eRapid ou de type eFlow :

- Après chaque usage, nettoyez et désinfectez le nébuliseur en respectant les étapes d'entretien recommandées par la Cystic Fibrosis Foundation et présentées à l'adresse <http://bit.ly/CaringNeb-eFlow>.

➔ 7. Faites-vous vacciner



Les vaccins aident l'organisme à se protéger contre les germes, comme le virus de la grippe, qui sont particulièrement dangereux pour les personnes fibro-kystiques.

Aidez votre organisme à se prémunir contre les germes en demeurant à jour dans votre vaccination. Encouragez également les membres de votre famille et vos amis à se faire vacciner pour réduire le risque de propagation des germes.

Demandez une liste des vaccins à recevoir et le calendrier de vaccination à votre équipe de soins au cours de votre prochaine visite à la clinique.

Vous pouvez aussi visiter le site Web des Centers for Disease Control and Prevention à l'adresse www.cdc.gov/Vaccines/Schedules.

Pour en apprendre davantage :

- Discutez de cette question avec votre équipe de soins de la FK durant votre prochaine visite à la clinique ou à l'hôpital.
- Consultez le document complet des lignes directrices en matière de prévention et de contrôle des infections sur le site Web de la Cystic Fibrosis Foundation à l'adresse www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl.
- Consultez la foire aux questions sur le site Web de la Cystic Fibrosis Foundation à l'adresse www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl/FAQs.