

8 FAÇONS POUR

LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROSE KYSTIQUE (FK)

DE LIMITER LA PROPAGATION DES GERMES AU QUOTIDIEN



Bien qu'il y ait des germes partout, vous pouvez faire certaines choses pour réduire le risque de tomber malade. Les conseils présentés ci-dessous visent à vous informer pour que vous soyez à même de prendre les meilleures décisions pour vous.

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.

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

Lorsque vous éternuez ou tousssez, vous libérez dans l'air de fines gouttelettes sur lesquelles peuvent se trouver des germes. Ces gouttelettes peuvent voyager sur une distance pouvant aller jusqu'à 2 mètres (6 pieds).

Dans tous les endroits, extérieurs et surtout intérieurs comme les écoles et le lieu de travail, 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.

Les personnes fibro-kystiques qui ne vivent pas ensemble doivent éviter les activités les mettant en contact étroit avec d'autres personnes fibro-kystiques ou toute personne malade. Voici quelques exemples d'activités à éviter :

- se serrer la main, se prendre dans les bras, s'embrasser;
- faire du covoiturage;
- partager une chambre d'hôtel;
- participer aux mêmes cours de mise en forme.



2.



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.

2 | 8 FAÇONS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROSE KYSTIQUE (FK) de limiter la propagation des germes au quotidien

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 et nettoyer ses mains :

Avant

- de manipuler de la nourriture;
- de boire ou de manger;
- d'entreprendre des traitements de la FK.

Après

- avoir toussé ou éternué;
- être allé à la toilette;
- avoir touché à des objets qui ont été en contact avec d'autres personnes, comme des stylos ou des poignées de porte;
- avoir touché des animaux ou ramassé leurs besoins;
- avoir terminé des traitements de la FK.

➔ 3. 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 que vous 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.

➔ 4. Nettoyez et désinfectez votre nébuliseur

Il est très important de toujours nettoyer et désinfecter votre nébuliseur, car vous pouvez inhaler des germes par celui-ci 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 réutilisable :

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

➔ 5. Ne partagez pas d'objets personnels



Des germes peuvent demeurer pendant des heures sur la surface d'objets courants comme des pailles et des ustensiles. Lorsque vous touchez à une surface sur laquelle se trouvent déjà des germes, vous pouvez attraper ces germes et les propager.

Évitez de partager des objets qui sont entrés en contact avec de la salive ou un autre liquide organique. Cela est particulièrement important en ce qui concerne l'équipement d'inhalothérapie, comme

les nébuliseurs et les appareils facilitant le dégagement des voies respiratoires. Les personnes fibro-kystiques doivent avoir leurs propres nébuliseur et appareils facilitant le dégagement des voies respiratoires.

➔ 6. Évitez les contacts fréquents avec de la poussière et de la terre

Certains germes peuvent être présents dans le sol et être transportés par les particules de poussière ou de terre. Vous pouvez être touché par ces germes si vous les inhalez ou vous les transmettez en touchant vos yeux, votre nez ou votre bouche sans avoir tout d'abord lavé vos mains.

Protégez-vous de ces germes en limitant le temps passé à réaliser des activités qui vous mettent en contact fréquent avec de la poussière et de la terre, comme :

- le jardinage et la tonte de la pelouse;
- les rénovations résidentielles ou être près d'un site où sont effectués des travaux de construction.

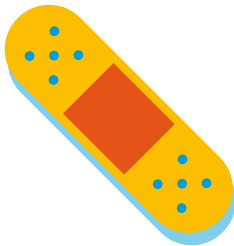
➔ 7. Informez le personnel de votre école ou de votre milieu de travail de votre condition

Il vous revient de décider si vous désirez informer le personnel de votre école ou de votre milieu de travail que vous êtes atteint de FK. Vous n'êtes pas obligé de divulguer cette information, mais obtenir l'aide du personnel de votre école ou de votre milieu de travail peut faciliter le maintien d'une distance sécuritaire de 2 mètres (6 pieds) et la réduction au minimum des contacts avec les autres personnes fibro-kystiques.

Si vous fréquentez la même école ou le même milieu de travail qu'une autre personne fibro-kystique, discutez de la maladie avec les administrateurs de l'école ou votre employeur et collaborez avec eux pour mettre en place des mesures réduisant le risque d'attraper des germes et de les transmettre. La réduction de ce risque chez les personnes fibro-kystiques, ainsi que chez les autres étudiants ou membres du personnel, contribuera à garder tout le monde en santé.

➔ 8. 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.