



Fiche Hygiène

Pour enfants ayant la muco

À L'ÉCOLE

Une bonne hygiène est importante pour tout le monde, et tout particulièrement pour les personnes qui ont la mucoviscidose. Une bonne hygiène permet en effet de limiter le risque de nouvelles infections. En collaboration avec le Comité Médical de l'Association Muco, nous avons listé les principaux points auxquels il faut prêter attention à l'école.

Encore des questions ? N'hésite pas à contacter ton centre muco ou l'Association Muco

① Se laver les mains

- Comment ? Utilise de l'eau et du savon pour te laver les mains et sèche les ensuite convenablement.
- Quand est-il important de te laver les mains ? Avant de préparer un repas, avant de manger, avant de préparer la médication de ton aérosol, après avoir utilisé les toilettes, après avoir joué dehors, après les visites (auprès) de ton kiné et après les consultations médicales.



② Hygiène de la Toux

- Utilise des tissus en papier pour tousser et jette les ensuite à la poubelle.
- Pas de mouchoir ? Ne tousses surtout pas dans tes mains, mais dans le creux de ton coude.

③ Reste à la maison lorsque tu as **une infection aiguë**.

④ Evite les contacts étroits avec les **malades** à l'école.

⑤ Ne partage pas tes couverts ou ton verre avec d'autres élèves.

⑥ Évite de te trouver dans la même classe qu'un autre élève qui a la mucoviscidose, en raison du risque d'infection croisée.

Un autre étudiant avec la muco à ton école ? Le fait qu'il s'agisse de la même école n'est pas un problème, à condition que les contacts directs puissent être évités. Une bonne ligne directrice est de garder une distance de sécurité de deux mètres. Pense également à contacter ton médecin muco.

