

Fiche-Hygiène

Pour les personnes ayant la muco

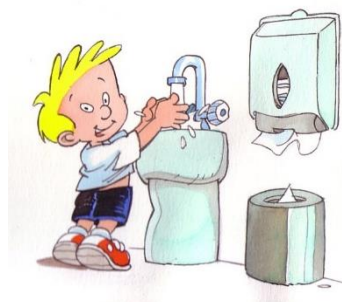
À LA MAISON

Une bonne hygiène est importante pour tout le monde, et tout particulièrement pour les personnes atteintes de mucoviscidose. Une bonne hygiène permet de limiter le risque d'infections supplémentaires. En collaboration avec la commission médicale de l'Association Muco, nous avons résumé les points clés à respecter pour une bonne hygiène à la maison.

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 Entretiens correctement ton appareil-aérosol, selon les recommandations en vigueur.

Tu peux également interroger ton kinésithérapeute sur la meilleure façon d'entretenir ton matériel de kiné.

④ Pour les familles au sein desquelles il y a plus d'une personne qui a la mucoviscidose :

- Utilise ton propre appareil-aérosol, ta propre canette nasale, ton propre flutter et ton propre matériel de kiné respiratoire.
- Ne faites pas vos aérosols et vos kinés respiratoires ensemble dans la même pièce.
- Aère la pièce où tu as fait ta thérapie en ouvrant un moment la fenêtre.

⑤ A cause du risque d'infection croisée, évite tout contact physique avec d'autres personnes atteintes de mucoviscidose, sauf bien évidemment s'il s'agit de ton frère ou de ta sœur.

⑥ Fais toi vacciner contre la grippe et, si possible, ta famille également.

⑦ Évite tout contact étroit avec des personnes malades. À l'extérieur, garde une distance de sécurité (= 2 mètres) avec une personne malade et ne lui serre pas la main.

⑧ Les jacuzzis ne sont pas recommandés, même à la maison.

