

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le pl@coteaux.com et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 2 novembre 2015 à 10 h 45

Avec Mme Nancy Chenard, inhalothérapeute, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Prévenir la transmission des virus et des bactéries »

Certains virus et bactéries se transmettent par les contacts rapprochés entre les personnes. Plusieurs situations favorisent de tels contacts, entre autres :

- Vivre ou travailler avec d'autres personnes;
- Partager des objets;
- Donner des soins à une personne;
- Fréquenter des lieux publics.

Vous pouvez adopter certaines mesures pour prévenir la transmission des virus et des bactéries.

MESURES À ADOPTER

Faites-vous vacciner

La vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres. Lorsqu'un vaccin est offert contre une infection ou une maladie, faites-vous vacciner.

Appliquez des mesures d'hygiène reconnues

- Gardez toujours vos mains propres. Suivez les conseils et techniques concernant le lavage des mains;
- Suivez les conseils pour tousser ou éternuer sans contaminer;
- Évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries;
- Évitez les contacts avec les personnes malades qui pourraient être contagieuses. Ne les approchez pas de près et ne touchez pas les objets qu'elles ont utilisés, leurs ustensiles par exemple;
- Prenez l'habitude de nettoyer régulièrement votre environnement et les appareils sanitaires que vous utilisez. Par exemple, nettoyez vos comptoirs et les autres surfaces que vous touchez souvent avec vos mains. De même, nettoyez les toilettes et les lavabos afin de les garder propres. Le nettoyage est très efficace pour éliminer les virus qui peuvent survivre sur les surfaces dures. Pour nettoyer, vous pouvez utiliser de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique.

Lavage des mains

Au cours d'une journée, vos mains touchent à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous courez plus de risques d'attraper une infection comme la grippe, le rhume ou la gastro-entérite.

Le lavage des mains est un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres. Il est important de vous laver les mains, surtout :

- Lorsque vos mains sont visiblement sales;
- Avant et après avoir manipulé de la nourriture;
- Avant de manger;
- Avant de prendre des médicaments;
- Avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- Après avoir toussé ou éternué;
- Après vous être mouché ou avoir mouché un enfant;
- Après être allé aux toilettes;
- Après avoir changé la couche d'un enfant;
- Après avoir manipulé des ordures;
- Après avoir touché un animal domestique ou ses jouets;
- Après avoir fréquenté un lieu public.

Conseils généraux

- Lavez-vous les mains souvent;
- Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains. Encouragez-les à le faire souvent;
- Assurez-vous qu'il y ait du savon ou un produit antiseptique dans votre environnement (aux toilettes, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez).

Techniques de lavage des mains

Vous pouvez vous laver les mains avec du savon et de l'eau ou avec un produit antiseptique.

Lavage avec du savon et de l'eau

Utilisez du savon ordinaire. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon antibactérien.

Lavage avec un produit antiseptique

Un antiseptique, par exemple le Purell®, est un produit qui détruit les microbes. On en trouve sous forme de gel, de mousse ou de liquide.

Utilisez un produit antiseptique à base d'alcool. Pour être efficace, la concentration d'alcool dans le produit doit être d'au moins 60 %.

Mise en garde pour les enfants

Gardez les produits antiseptiques hors de la portée des jeunes enfants. Ces produits doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous la supervision d'un adulte.

Tousser ou éternuer sans contaminer

Les infections respiratoires, comme la grippe et le rhume, se transmettent très facilement d'une personne à une autre. Elles se transmettent entre autres par les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne infectée tousse ou éternue.

Si vous présentez des symptômes de la grippe ou du rhume, limitez vos contacts avec d'autres personnes pour éviter de les contaminer. Si cela est impossible, vous pouvez tout de même prendre certaines précautions.

Couvrez-vous la bouche et le nez

Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir. Jetez-le ensuite et lavez-vous bien les mains.

Si vous n'avez pas de papier-mouchoir, toussiez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets. Toutefois, cette façon de faire ne convient pas si vous devez tenir un bébé ou un jeune enfant dans vos bras. Dans ce cas, assurez-vous de toujours avoir des papiers-mouchoirs propres avec vous.

Portez un masque

Il est conseillé de porter un masque lorsque vous répondez aux trois conditions suivantes :

- Vous faites de la fièvre;
- Vous toussiez ou éternuez;
- Vous êtes dans un établissement de santé, par exemple à l'urgence ou dans la salle d'attente d'une clinique. Des masques y sont habituellement mis à votre disposition.

Consignes générales

- Portez le masque tant que vous vous trouvez dans l'établissement de santé;
- Changez le masque lorsqu'il est mouillé;
- Jetez le masque dans une poubelle fermée ou située hors de la portée des enfants après usage et, ensuite, lavez-vous bien les mains.

Différences entre la grippe et le rhume

La grippe et le rhume sont des infections des voies respiratoires. Ils sont souvent confondus, car leurs symptômes se ressemblent. Le rhume est toutefois plus fréquent et plus banal que la grippe.

Symptômes

Les symptômes et leur gravité peuvent varier selon l'âge et l'état de santé.

Symptômes	Grippe	Rhume
Fièvre	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F)• Début soudain	<ul style="list-style-type: none">• Rare
Toux	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Début soudain	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Légère ou modérée
Maux de tête	<ul style="list-style-type: none">• Habituels• Parfois intenses	<ul style="list-style-type: none">• Rares
Douleurs et courbatures	<ul style="list-style-type: none">• Habituelles• Parfois intenses	<ul style="list-style-type: none">• Rares
Fatigue	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Intense• Durée : quelques jours, parfois plus	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Légère
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none">• Habituels, surtout chez les enfants• Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants	<ul style="list-style-type: none">• Rares• Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	<ul style="list-style-type: none">• Rare	<ul style="list-style-type: none">• Habituel
Éternuements	<ul style="list-style-type: none">• Rares	<ul style="list-style-type: none">• Habituels
Mal de gorge	<ul style="list-style-type: none">• Rare	<ul style="list-style-type: none">• Habituel

Si vous avez des symptômes

En tout temps, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1 pour poser vos questions à une infirmière.

Source : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume/>

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique !