

Patient Education

Prévention de la propagation des maladies infectieuses

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

À ce sujet

Les maladies qui se propagent facilement ont toujours existé. Parfois, ces maladies se transmettent d'une personne à l'autre. Parfois, elles se transmettent de l'animal à l'homme. D'autres fois, elles se propagent à travers des germes présents dans l'eau, la terre, les aliments et l'air.

Il est possible de prévenir et de contrôler certaines maladies, comme la rougeole, grâce à des vaccins. Cependant, il n'existe pas encore de vaccin ou de traitement médicamenteux contre d'autres maladies. Ceci est la raison pour laquelle, il est important de prévenir la propagation des maladies.

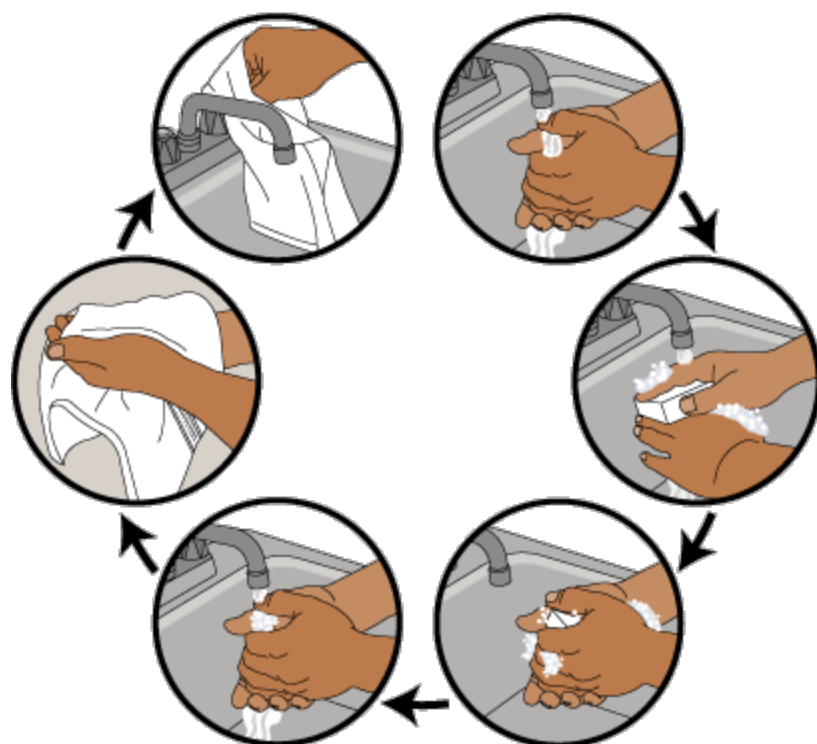
Général

Les gouvernements et les hôpitaux peuvent mettre en place des mesures de séparation et de restriction de circulation des personnes. Chacune de ces entités joue un rôle différent pour éviter ou limiter la propagation des maladies.

- Isolement
 - Mesure mise en place lorsque les personnes sont malades
 - Cette mesure peut être adoptée à la maison, à l'hôpital ou dans tout autre établissement de soins de santé
 - Le malade est souvent séparé des autres personnes
- Quarantaine
 - Mesure consistant à maintenir les personnes exposées, mais pas encore malades, à l'écart des personnes en bonne santé
 - Cette mesure peut être adoptée à la maison ou en un lieu donné
 - Les représentants de la santé pourraient vous demander de surveiller votre température et de leur informer de tout symptôme
- Distanciation sociale
 - Limite le contact rapproché entre les personnes en bonne santé. Cela signifie de maintenir une distance d'au moins deux mètres (six pieds) avec les autres.
 - Les écoles et les lieux de travail peuvent fermer ou offrir la possibilité d'une poursuite de l'enseignement à distance ou du télétravail.

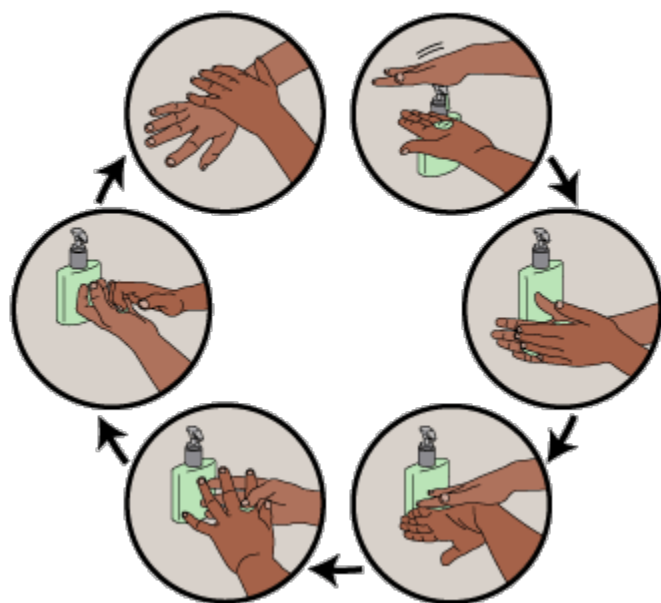
- Les activités sociales peuvent être annulées. Certains magasins, restaurants, salles de sport, théâtres, etc. peuvent fermer afin de protéger les personnes.

Lavage des mains

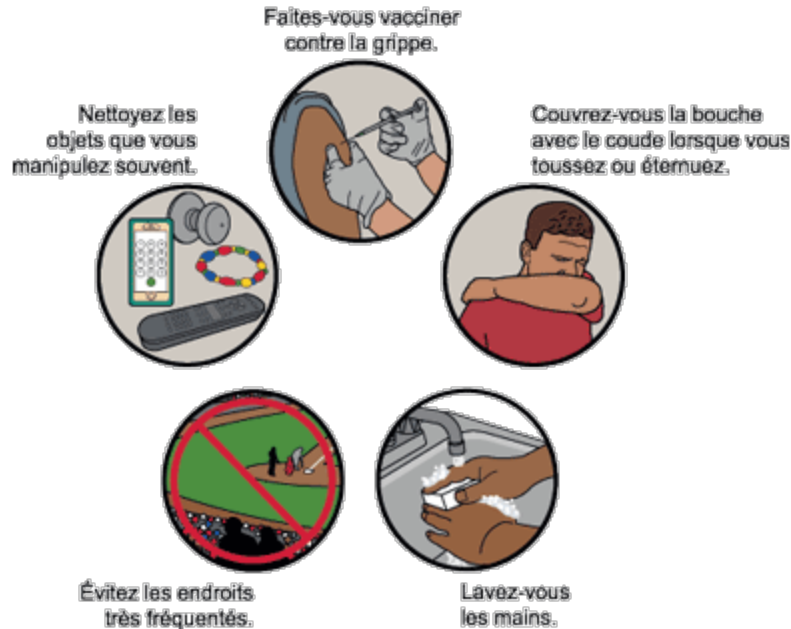


Frottez pendant
20 secondes

Désinfection des mains



Demeurer en bonne santé



Que faire pour prévenir ce problème de santé?

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après avoir toussé ou éternué. Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez des désinfectants pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool. Frottez-vous les mains avec du désinfectant pendant au moins 20 secondes.
- Évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche avec les mains. L'entrée des germes dans le corps se fait majoritairement par ces orifices.
- Évitez de partager vos serviettes, vos mouchoirs, des aliments ou des boissons avec toute personne malade.
- Évitez les foules. Essayez de rester chez vous autant que possible. Si vous devez faire partie d'un groupe de personnes, lavez-vous souvent les mains. Essayez de maintenir une distance d'au moins deux mètres (six pieds). Évitez les poignées de main, les étreintes et les tapes dans la main.
- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans.

Pour éviter la propagation des germes chez vous ou à l'extérieur :

- Restez à la maison, si vous êtes malade. Isolez-vous dans une pièce séparée, si possible. Souvent, vous pouvez transmettre les germes les jours précédant l'apparition des premiers signes et pendant que vous présentez des symptômes.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Vous pouvez également tousser dans votre coude. Jetez les mouchoirs à la poubelle et lavez-vous les mains après avoir touché des mouchoirs usagés.

- Nettoyez votre maison en essuyant les comptoirs, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones, les télécommandes et les interrupteurs avec un détergent contenant de l'eau de Javel ou tout autre désinfectant. Lavez la vaisselle au lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse. Les germes peuvent survivre sur les surfaces solides pendant 24 heures ou plus.

Conseils utiles

La mise en quarantaine peut créer une situation de stress. Voici quelques conseils pour rendre les choses plus faciles.

- Avant la quarantaine, élaborer un programme. Préparez votre maison pour un confinement de 2 semaines au moins de tous les membres de votre famille et vos animaux de compagnie.
- Veillez à ce que tout le monde dispose de nourriture et d'eau en quantité suffisante.
- Assurez-vous d'avoir un thermomètre en bon état de fonctionnement et des médicaments réduisant la fièvre, comme l'acétaminophène.
- Procurez-vous une très grande quantité de papiers-mouchoirs, de désinfectant pour les mains et de produits de nettoyage.
- Assurez-vous de vous procurer suffisamment de médicaments sur ordonnance pour chaque personne qui pourrait en avoir besoin durant plusieurs semaines. Lorsque vous élaborer votre programme, tenez compte du travail, de l'école, des soins aux enfants. Vous devrez probablement réaliser vos activités normales, comme travailler ou étudier, depuis chez vous.
- Pensez à la façon dont vous resterez en contact avec votre famille et vos amis durant la quarantaine.
- Ayez une source d'information fiable concernant la quarantaine. Employez un vocabulaire simple lorsque vous fournissez des explications aux enfants.
- Pensez à la façon de prendre soin d'un membre de votre famille s'il viendrait à tomber malade. Pourriez-vous le séparer des autres membres dans votre maison?

Information à l'intention des consommateurs et avis de non-responsabilité.:

Cette information ne constitue pas un conseil médical précis et ne remplace pas les renseignements communiqués par votre fournisseur de soins de santé. Il s'agit uniquement d'un résumé de renseignements d'ordre général. Elle NE comprend PAS de renseignements exhaustifs concernant les affections, les maladies, les blessures, les tests, les procédures, les traitements, les thérapies, les instructions pour le congé ou les choix de mode de vie qui sont susceptibles de s'appliquer à votre cas. Pour obtenir de l'information complète sur votre santé et les options de traitement à votre disposition, vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé. Cette information ne doit pas être utilisée pour décider si vous devez accepter ou non les conseils donnés par votre fournisseur de soins de santé, ses instructions ou ses recommandations. Seul votre fournisseur de soins de santé, grâce à ses connaissances et à sa formation, est en mesure de vous fournir les conseils adaptés à votre cas.

© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.