

# Patient Education

---

## Prévention de la propagation des maladies infectieuses

Vous devez lire attentivement la rubrique « Renseignements destinés aux consommateurs et exclusion de responsabilité » ci-dessous afin de comprendre et d'utiliser correctement ces informations.

### 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

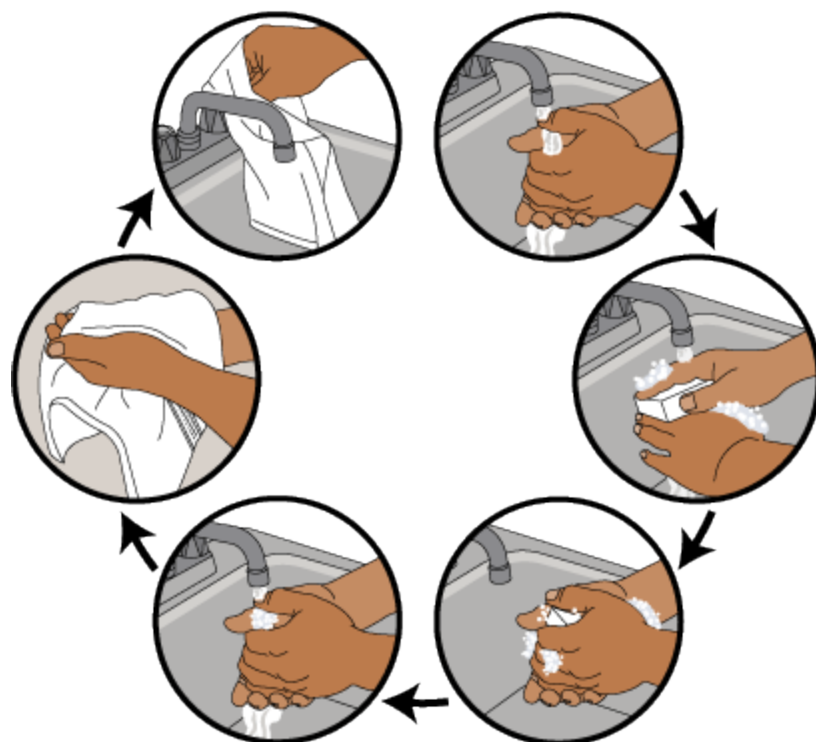
Les gouvernements et les hôpitaux peuvent utiliser plusieurs méthodes pour séparer et restreindre les déplacements des personnes. Chacun d'eux a un rôle différent pour aider à arrêter ou à limiter la propagation des maladies.

- Isolement
  - Utilisé lorsque les gens sont déjà malades.
  - Peut se faire à la maison ou dans un hôpital ou une clinique.
  - La personne malade est souvent isolée des autres.
  - D'autres peuvent porter des gants, un masque, des lunettes et une blouse lorsqu'ils prennent soin de vous.
  - Certaines chambres d'hôpital ont un flux d'air spécial dans la pièce pour empêcher l'infection de se propager.
  - Certains types d'équipements peuvent être éliminés après utilisation.
- Quarantaine
  - Utilisée pour éloigner les personnes qui ont été exposées, mais qui ne sont pas encore malades, des personnes en bonne santé.
  - Peut se faire à la maison ou dans un endroit choisi.

- Les autorités sanitaires peuvent vous demander de prendre votre température et de leur rapporter vos signes vitaux.
- Distanciation sociale
  - Limite les contacts étroits entre les personnes en bonne santé. Ce qui veut dire de maintenir un espace d'au moins deux mètres (six pieds) avec les autres.
  - Les écoles et les lieux de travail peuvent fermer ou offrir des alternatives pour des cours ou le travail à domicile.
  - Les événements sociaux peuvent être annulés. Certains magasins, restaurants, gymnases, théâtres, etc. peuvent fermer pour protéger le public.
  - Utilisation de barrières entre les travailleurs et vous.

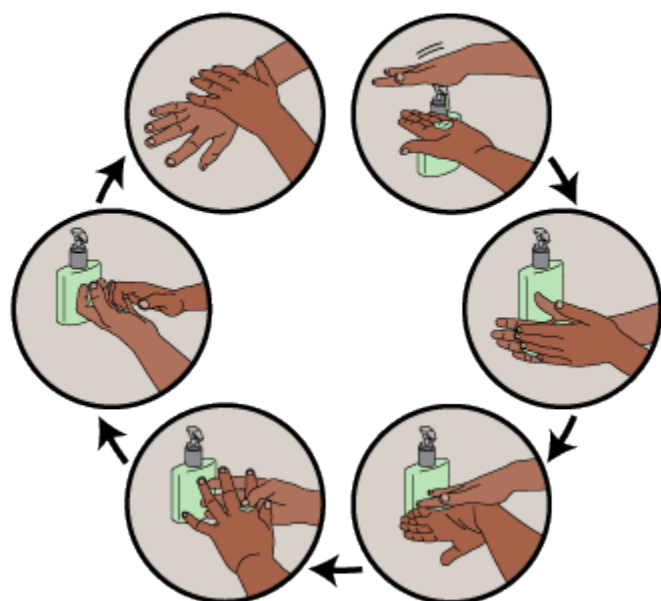
**Image Filename**

## Lavage des mains

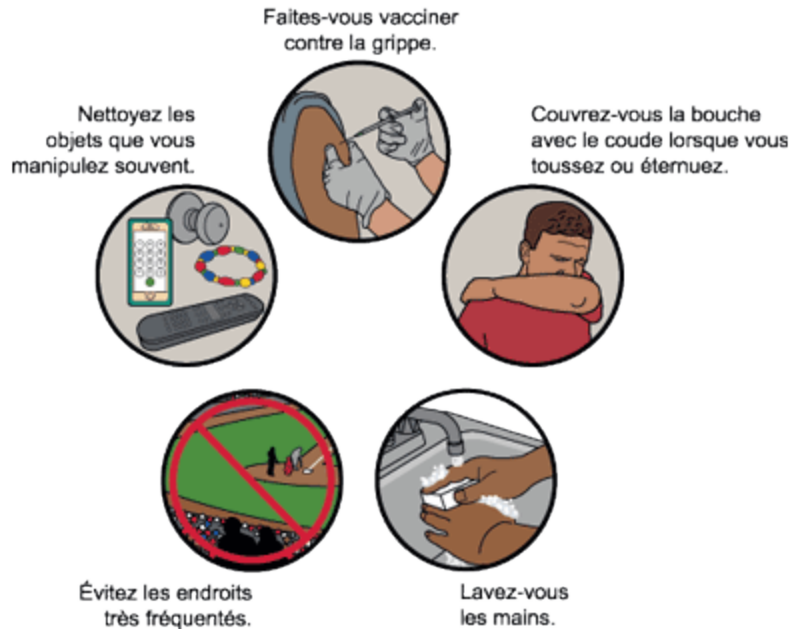


Frottez pendant  
20 secondes

## 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

Le fait d'être placé en quarantaine peut être stressant. Voici quelques conseils qui peuvent vous faciliter la tâche.

- Avant de mettre en place une quarantaine, faites un plan. Préparez-vous, et tous les membres de votre famille et vos animaux domestiques, à passer au moins 2 semaines dans votre maison.
- Ayez assez de nourriture et d'eau pour tout le monde.
- Assurez-vous d'avoir un thermomètre qui fonctionne et un médicament contre la fièvre comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.
- Ayez à disposition beaucoup de mouchoirs en papier, de désinfectant pour les mains et de produits de nettoyage.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sur ordonnance dont chaque personne peut avoir besoin pendant quelques semaines. Tenez compte de choses comme le travail, l'école et la garde d'enfants lorsque vous élaborez votre plan. Vous devrez peut-être faire vos activités normales, comme travailler ou étudier, à la maison.
- Planifiez la façon dont vous resterez en contact avec votre famille et vos amis pendant cette période.
- Assurez-vous d'avoir une source fiable d'informations sur la quarantaine. Utilisez des termes simples pour l'expliquer aux jeunes enfants.
- Réfléchissez à la façon dont vous pourriez prendre soin d'un membre de votre famille s'il tombe malade. Serez-vous capable de les séparer des autres dans votre maison?
- Demandez de l'aide et du soutien à votre famille et à vos amis si vous en avez besoin pendant cette période stressante.

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. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.