Jardin / Plantes / Places de jeux

- Ne mettez pas de plantes dans la chambre
- Portez des gants pour jardiner puis, se laver les mains
- Laissez l'eau couler pendant 10 à 20 secondes avant d'utiliser le tuyau d'arrosage
- Évitez les activités générant de la poussière sans utiliser de protection adéquate

Recommandations sanitaires

- Assurer une bonne couverture vaccinale aux patients atteints de mucoviscidose et aux membres de leur famille (en particulier pour la grippe, le pneumocoque et Haemophilus influenzae)
- Évitez le tabagisme actif et passif (à l'intérieur)

Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose (CFCH)
Société Suisse pour la Mucoviscidose (CFCH)
Società Svizzera per la Fibrosi Cistica (CFCH)

Recommandations d'hygiène pour la Mucoviscidose

L'hygiène est une préoccupation très importante dans la vie quotidienne des personnes atteintes de mucoviscidose (CF). Ce livret est un outil pour vous indiquer où faire attention et éviter les ambiguïtés. L'équipe soignante de votre centre CF répondra volontiers à vos questions.

Les aérosols et la physiothérapie constituent une partie importante du traitement d'un patient atteint de mucoviscidose; l'équipe de physiothérapie vous donnera ses propres recommandations concernant l'entretien du matériel utilisé.

Hygiène corporelle

- Lavage des mains (concerne patient, famille et amis):
  – toujours lors du retour à la maison
  – si saletés visibles
  – avant de manger
  – après avoir été aux toilettes
  – avant de préparer un aérosol
  – avant de mettre à sécher les pièces d'aérosol désinfectées
- Ne pas tirer la chasse d'eau tant que le couvercle des WC n'est pas fermé ou détournez le visage pendant le rinçage
- Utilisez toujours votre propre brosse à dents, rangez-la dans un endroit protégé des éclaboussures
  – changez tous les mois au plus tard
  – lorsque vous utilisez une brosse à dent électrique, assurez-vous qu'il n'y a pas de cavité sur la tête de la brosse
- Nettoyer le distributeur de savon liquide avant de le remplir
- Portez un masque lorsque vous rencontrez d'autres patients CF ou maintenez une distance sociale de sécurité de 2m; la participation aux camps CF n'est pas recommandée
- Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les après une seule utilisation, puis lavez-vous les mains ou désinfectez-les
- Portez un masque lors de votre entrée à l'hôpital conformément au règlement de chaque hôpital Changer de masque dès qu'il est humide

Eau

- Ne pas diriger le jet d'eau directement vers l'orifice d'écoulement
- Possibilité de nager dans les piscines publiques
- Humidificateur non recommandé
- Utilisation des piscines d'hôtel autorisée si eau bien chlorée
- Ne pas utiliser les bains à remous, les bains à vapeur, les piscines thermales ou similaires
- L'eau du robinet peut être bue
- Pas de baignade dans les eaux naturelles stagnantes et dans des étangs artificiels bio
- Baignade en mer, lac et eau vive autorisée

Ordures / Compost / Cuisine

- Rangez le compost avec le couvercle fermé et si possible, à l'extérieur de l'habitation; videz-le régulièrement
- Stocker les ordures avec le couvercle fermé et jetez-les régulièrement
- Faites fonctionner le lave-vaisselle au moins 1x/semaine avec un programme à 60 °C
- Utilisez des bouteilles de Soda stream allant au lave-vaisselle
- Lavez la brosse à vaisselle et le goupillon dans le lave-vaisselle à une température minimale de 60 °C
- Les habitations contenant des moisissures doivent être assainies dès que possible

Linge

- Serviette / lavette / torchon
  toujours laver à 60 °C minimum; si un « agent de blanchiment à l'oxygène activé AOB » ou un agent de blanchiment chloré est utilisé, on peut utiliser des températures de lavage plus basses
- Faire fonctionner le lave-linge 1x/semaine à 60 °C minimum
- Serviette / lavette / torchon : laissez sécher après utilisation
- Gant de toilette, lavette, linge de douche à usage personnel

Animaux domestiques

- Se laver les mains après avoir caressé, nourri l'animal ou nettoyé sa cage
- Discutez avec le médecin traitant avant de prendre un animal domestique et/ou le garder dans la chambre
- Pas de contact direct avec les terrariums et les aquariums