

Prendre soin des personnes atteintes du VIH et du sida sans risque



La Stratégie
canadienne
sur le VIH/sida

Ce qu'il faut savoir sur le VIH et le sida

Soigner prudemment les personnes atteintes du VIH ou du sida dans la communauté est surtout une affaire de bon sens. Une bonne hygiène quotidienne et le respect des précautions universelles devraient suffire.

Cette brochure présente des instructions simples sur des problèmes que les soignants peuvent rencontrer.

Cette brochure vise d'une part à aider les soignants et les personnes séropositives à comprendre comment on peut attraper le VIH et comment on peut l'éviter et, d'autre part, à expliquer comment empêcher les soignants et les personnes dont ils prennent soin de tomber malades.

Comment le VIH se transmet-il ?

Le virus peut entrer dans votre courant sang à partir du sang, du sperme, des sécrétions vaginales ou du lait maternel d'une personne infectée par le VIH.

Le virus peut entrer dans votre sang si :

- vous avez des relations sexuelles avec pénétration anale ou vaginale sans protection avec une personne infectée par le VIH;
- vous avez des relations sexuelles orales avec une personne infectée par le VIH sans utiliser de condom ou de digue dentaire (morceau de latex utilisé pour couvrir l'anus ou le vagin);
- vous partagez des aiguilles ou des seringues servant à s'injecter des drogues, telles que la cocaïne ou les stéroïdes, avec une personne infectée par le VIH;
- vous partagez des jouets sexuels avec une personne infectée, ou
- vous partagez un rasoir ou une brosse à dents avec une personne infectée par le VIH.

Vous pouvez contracter le VIH si vous utilisez une aiguille contaminée pour :

- vous faire tatouer;
- vous faire percer la peau, ou
- subir un traitement d'acupuncture.

Une mère peut transmettre le VIH à son bébé :

- pendant la grossesse;
- lors de l'accouchement;
- lors de l'allaitement.

Avant novembre 1985, il était également possible d'être infecté par le VIH lors d'une transfusion sanguine ou à partir de produits sanguins infectés. Depuis 1985 au Canada, tous les dons de sang et les produits sanguins sont soumis à un test de dépistage du VIH.

Prenez soin de vous

Rester en bonne santé est une des meilleures façons d'assurer votre propre sécurité et celle de la personne dont vous prenez soin.

Si vous êtes malade ou vous portez mal, restez loin de la personne dont vous prenez soin. Les microbes d'un rhume ou d'une grippe peuvent faire du mal à une personne atteinte du VIH ou du sida; portez un masque si vous avez la grippe ou un rhume.

Se reposer, faire de l'exercice et manger sainement sont importants pour votre santé.

Si vous habitez avec la personne dont vous prenez soin, essayez de prendre du temps pour vous-même. Une petite pause aide à réduire le stress et l'épuisement. Si vous ne pouvez pas laisser cette personne seule, trouvez quelqu'un pour vous remplacer pendant votre absence. Plusieurs organismes communautaires offrent des programmes de soins de relève pour fournir un soutien aux soignants.

Précautions universelles...

Les précautions universelles sont des lignes directrices conçues pour protéger les gens de l'exposition aux maladies transmises par le sang et les autres liquides corporels. En plus de protéger les gens contre l'infection, ces lignes directrices visent à réduire la discrimination en recommandant que tout le monde soit considéré comme infecté par une maladie transmise par le sang comme le VIH ou l'hépatite.

Vive la propreté...

De bonnes pratiques de nettoyage aideront à détruire les microbes qui pourraient être dangereux pour vous et la personne dont vous prenez soin. Il est important que les articles personnels, telles que les serviettes et les brosses à dents, ne soient pas partagés. N'oubliez pas qu'une personne dont l'immunité est affaiblie est beaucoup plus vulnérable aux microbes et aux bactéries que vous.



Des exemplaires de l'affiche des précautions universelles sont disponibles auprès du Centre canadien d'information sur le VIH/sida. Voir la page 10 pour ses coordonnées.

Dans la cuisine

Lavez les comptoirs de cuisine avec un linge propre, du détergent domestique et rincez avec de l'eau propre. Lavez la vaisselle, les casseroles, les planches à découper, les verres et les ustensiles dans l'eau chaude et savonneuse. Lavez le plancher au moins une fois par semaine et jetez l'eau sale dans la toilette. Lavez-vous les mains après vous être occupé des ordures.

Faites attention ... à la salubrité de vos aliments

Les microbes qui vivent dans ou sur la nourriture peuvent vous rendre malade, vous et la personne dont vous prenez soin. Il est important de préparer soigneusement la nourriture.

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse avant de préparer des aliments.
- Lavez les fruits et les légumes avant de les cuire ou de les manger.
- Faites cuire ou pelez les fruits et les légumes biologiques pour éliminer les microbes qui pourraient se trouver sur la peau.
- Utilisez une cuillère spéciale pour goûter la nourriture et une autre pour mélanger les aliments.
- Ne donnez pas à une personne atteinte du VIH ou du sida des oeufs crus, ni de la viande non cuite ou du poisson non cuit.
- Ne donnez pas à une personne atteinte du VIH ou du sida du lait non pasteurisé.
- Servez les aliments chauds pendant qu'ils sont encore chauds, et les aliments froids pendant qu'ils sont encore froids.
- Couvrez et réfrigérez immédiatement tous les restes.



Dans la salle de bains et la salle de lavage

Nettoyer permet de tuer des microbes qui peuvent être dangereux pour vous-même et pour la personne dont vous prenez soin.

Faites attention ... dans la salle de bains ...

- Lavez les baignoires, les douches et les lavabos avec un linge propre et du détergent domestique, puis rincez.
- Lavez le plancher au moins une fois par semaine. Jetez l'eau sale dans la cuvette des toilettes.
- Portez des gants de caoutchouc quand vous nettoyez la toilette. Utilisez de l'eau de javel pour tuer les microbes.
- Chaque personne doit se servir de sa serviette, de sa débarbouillette, de son rasoir et de sa brosse à dents.



Faites attention ... dans la salle de lavage ...

Si vous habitez avec la personne dont vous prenez soin, vous pouvez laver vos vêtements ensemble. Servez-vous d'eau chaude et de savon pour le linge.

Faites attention ... quand vous voyez des liquides corporels

Vomi, diarrhée, et les sécrétions du corps contenant du sang doivent être immédiatement lavés. Lavez les planchers et les comptoirs avec 1 tasse d'eau de javel mélangée à 9 tasses d'eau et portez des gants en caoutchouc.

S'il y a des liquides corporels sur les vêtements, les serviettes ou la literie, lavez-les à l'eau savonneuse pour tuer le VIH. Vous pouvez également faire tremper les articles souillés dans de l'eau froide et de l'eau de javel pour éliminer les taches.

Les ordures imbibées comme les couches, les pansements et les serviettes hygiéniques doivent être placées dans un sac de plastique et ensuite dans un deuxième sac de plastique pour éviter les fuites.

Soins personnels

Prendre quelqu'un dans ses bras, lui serrer la main ou lui masser le dos ne présentent aucun danger. Les soins prodigués avec compassion comprennent beaucoup de contact.

Une peau en bonne santé est une bonne protection contre les infections. Par contre, la peau peut transporter des microbes qui peuvent vous nuire, ainsi qu'à la personne dont vous prenez soin.

Lavez-vous les mains avant de/après avoir :

- éternué ou toussé;
- été aux toilettes;
- touché votre nez, votre bouche ou vos parties génitales;
- manipulé des ordures;
- nettoyé la maison;
- touché du sang, du sperme, des sécrétions vaginales ou des excréments;
- manipulé des aliments, notamment le poisson ou la viande;
- prodigué des soins personnels (aider quelqu'un à prendre son bain, par exemple);
- changé des couches, des serviettes hygiéniques ou des pansements;
- porté des gants de latex ou de caoutchouc.

Comment vous laver les mains ...

Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse pendant au moins 20 secondes. Lavez bien le dessous des ongles et l'espace entre les doigts.



Quand il faut porter des gants ...

Vous devriez porter des gants de latex jetables quand vous :

- entrez en contact avec du sang, des liquides corporels ou des plaies ouvertes;
- avez des coupures, des plaies ou des éruptions cutanées sur les mains.

Vous devriez porter des gants en caoutchouc lorsque :

- vous lavez les toilettes et le reste de la salle de bains;
- vous lavez les animaux et leurs affaires.



Lavez bien les gants en caoutchouc après usage, puis lavez-vous les mains.

Les personnes ayant une allergie au latex peuvent utiliser des gants de vinyle.

Faites attention avec les aiguilles

Quand vous manipulez des aiguilles, il faut toujours :

- garder la pointe vers l'extérieur, loin de vous;
- placer les aiguilles usagées dans un bocal en plastique solide, avec un couvercle (placez une étiquette de mise en garde sur le contenant);
- donner ce bocal à votre professionnel de la santé qui saura s'en débarrasser.

Quand vous manipulez des aiguilles, il ne faut jamais :

- remettre le capuchon sur l'aiguille;
- plier ni couper les aiguilles;
- détacher l'aiguille de la seringue;
- jeter d'aiguilles souillées ou de bocal dans la poubelle.



Et si je me pique ?

Ne paniquez pas.

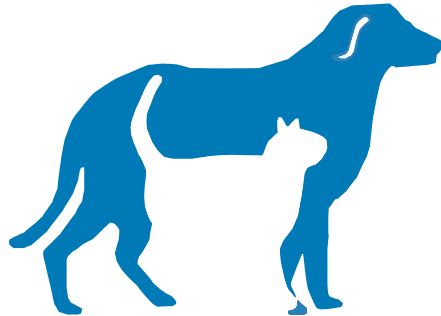
- Mettez l'aiguille dans le bocal pour aiguilles usagées.
- Lavez l'endroit où vous vous êtes piquée avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Appelez votre médecin, infirmière de la clinique ou service d'urgence et dites-lui ce qui est arrivé.
- Suivez ses instructions.

Animaux de compagnie et jardinage

Lorsque vous prenez soin d'une personne atteinte du VIH ou du sida, il vous faut peut-être aussi vous occuper de son animal de compagnie.

Faites attention ... avec les cages, les litières et les aquariums

Il est important de porter des gants en caoutchouc lorsque vous nettoyez les cages d'oiseaux, les bacs à litière et les aquariums. Les personnes atteintes du VIH ou le sida ne devraient jamais nettoyer les cages, les aquariums ou les bacs à litière.



Faites attention ... quand vous jardinez

Vous et la personne dont vous prenez soin devriez porter des gants lorsque vous faites du jardinage. Des microbes peuvent vivre dans les jardins ou la terre des plantes. Quand vous aurez terminé, lavez-vous immédiatement les mains.

Pour en savoir plus, contactez :

- le comité de lutte contre le sida local
- l'unité de santé publique locale ou une clinique communautaire
- votre médecin

La reproduction de ce livret non commerciale à des fins éducatives est autorisée à condition d'en préciser l'origine.

Pour obtenir d'autres exemplaires :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida
Association canadienne de santé publique
1565, avenue Carling, suite 400
Ottawa (Ontario) K1Z 8R1
Tél. : 1-877-999-7740 (sans frais) / 613-725-3434
Télec. : 613-725-1205
Courriel : aidsida@cpha.ca
www.aidsida.cpha.ca

Révision, septembre 2003

Publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida de l'Association canadienne de santé publique.

Le financement de cette publication a été fourni par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement la position officielle de Santé Canada. Health Canada.