



HYGIÈNE DE LA TOUX ET RÈGLES DE VIE EN CAS DE TUBERCULOSE « OUVERTE »

Votre médecin vous a récemment diagnostiqué une tuberculose. Dans ce dépliant, nous essayons de répondre aux questions les plus fréquentes et de vous proposer quelques règles d'or.

Qu'est-ce que la tuberculose ?

La tuberculose est une maladie infectieuse, causée par la bactérie tuberculeuse ou bacille de Koch, qui affecte les poumons et parfois aussi les reins, les os, les glandes...

Quand suis-je contagieux/se ?

Vous êtes contagieux/se si l'examen de vos expectorations révèle la présence de bactéries tuberculeuses. On parle alors de tuberculose contagieuse ou de tuberculose pulmonaire ouverte.

Après avoir bien suivi votre traitement pendant plusieurs semaines, la contagiosité diminue. À titre de contrôle, la présence de bactéries tuberculeuses dans vos expectorations sera recherchée pendant au moins trois jours consécutifs.

En cas de tuberculose pulmonaire fermée ou d'atteinte d'un autre organe (en dehors des poumons), vous n'êtes généralement pas contagieux/se.

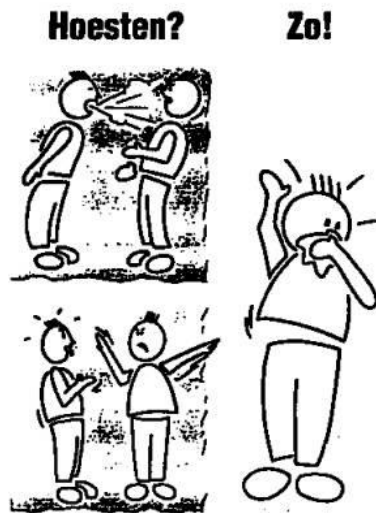
Comment puis-je contaminer les personnes de mon entourage ?

La tuberculose se transmet presque exclusivement par voie aérienne.

Avec une tuberculose contagieuse ou pulmonaire ouverte, vous disséminez des bactéries tuberculeuses dans l'air en toussant, en éternuant ou en parlant. Les personnes de votre entourage proche peuvent inhaler ces bactéries et donc être contaminées. La contamination ne se fait donc pas en utilisant des objets domestiques, de la vaisselle, des livres, des aliments...

Qu'est-ce qu'une bonne hygiène de la toux ?

Une bonne hygiène de la toux permet de réduire le risque que d'autres personnes de votre entourage inhalent des bactéries tuberculeuses. Pour une bonne hygiène de la toux, tousser le visage tourné vers l'extérieur, la main devant la bouche et utilisez un mouchoir en papier. Après utilisation, jetez le mouchoir dans une poubelle fermée munie d'un sac en plastique. Ce sac en plastique doit être fermé hermétiquement et remplacé tous les jours. Le sac en plastique est jeté avec les déchets ordinaires.



Quelques règles d'or !

- Tant que vous êtes contagieux/se, ne voyez que des personnes que vous rencontriez déjà tous les jours auparavant (p. ex. les membres de votre famille).
- Ils se feront examiner pour vérifier s'ils ont été infectés.
- Évitez tout contact avec de jeunes enfants ou des personnes affaiblies. Les visiteurs doivent porter un masque bien ajusté.
- Assurez une bonne ventilation et un bon éclairage dans les pièces où vous séjournez (idéalement une pièce avec beaucoup de lumière du jour située sur le côté).
- Vous pouvez sortir, mais évitez les endroits où il y a beaucoup de monde (par exemple un supermarché ou un café).
- Prenez les médicaments prescrits ensemble et à heure fixe, de préférence à jeun. Ne sautez aucun jour.
- Prenez toujours la quantité prescrite et ne changez jamais vos médicaments de votre propre initiative.
- En cas d'effets secondaires ou de problèmes, contactez votre médecin.
- Respectez toujours la durée prescrite du traitement, même si vous vous sentez rapidement mieux.
- Conservez toujours vos médicaments dans leur emballage d'origine afin qu'ils restent reconnaissables.
- Essayez toujours d'avoir une quantité suffisante de médicaments à la maison pour qu'il n'y ait pas d'interruption dans le traitement.