

Les microbes qui envahissent le corps provoquent une infection. Celle-ci est plus ou moins grave, selon le microbe en question et selon votre état de santé.

Pour éviter au maximum les infections, les mesures suivantes sont utiles. Elles sont à adapter au cas par cas avec votre médecin, selon votre état de santé (immunodéficience, quelle qu'en soit l'origine, grossesse, maladie chronique, etc).

Eviter d'entrer en contact avec des personnes infectées :

- **Eviter les lieux bondés** (magasins ou transports publics aux heures de grande affluence, par exemple)
- **Ne pas côtoyer les personnes qui ont de la fièvre, un rhume, de la toux, la diarrhée**
- **Ne pas s'approcher des enfants qui ont une éruption cutanée**, à moins d'être sûr qu'il ne s'agit pas d'une infection
- **Porter un masque dans la salle d'attente du médecin pendant les périodes d'épidémie**, surtout en hiver, ou ne pas s'approcher des personnes qui toussent
- **Utiliser des préservatifs** pour ne pas attraper une maladie sexuellement transmissible en cas de changement de partenaire, en particulier

Hygiène des mains :

- Le **lavage des mains** après contact avec un objet sale (poubelle, poignée de bus, terre de jardin, etc) est capital, de même qu'après être rentré à domicile, après être allé aux WC, etc. Ce geste est primordial avant de préparer à manger, avant de manger, avant de faire ses pansements ou autres soins, etc
- Selon les circonstances, la désinfection des mains peut suffire.

Les aliments :

- Selon les recommandations de votre médecin, **certaines aliments doivent être évités, surtout crus** (salades, fromages, etc).
- **Respecter les dates de péremption** permet d'éviter des ennuis, de même que ne pas manger des aliments qui sont restés trop longtemps déballés

Les vaccins et autres méthodes de prévention des infections :

- La **mise à jour du carnet vaccinal** est nécessaire, de même que les vaccins adaptés à ses activités (cf document sur « les vaccins »).
- Selon votre état de santé ou les régions où vous voyagez, des **médicaments ou des habitudes** (moustiquaire, répulsif à moustique, etc) sont appropriés

Une bonne hygiène de vie permet d'être plus à même de lutter contre les infections (cf document sur « prendre soin de sa santé »).

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.