



**C**omment prendre soin  
des proches,  
des membres de la famille  
et des autres personnes  
qui s'occupent  
d'une personne vivant  
avec le SIDA  
d'une personne vivant  
avec le sida à la maison.

Comment  
prendre  
soin d'une  
personne  
vivant avec  
le sida

**Informations  
à l'intention des amis,  
des proches,  
des membres de la famille  
et des autres personnes  
qui s'occupent  
d'une personne vivant  
avec le sida à la maison.**



Gouvernement du Québec  
**Ministère de la Santé  
et des Services sociaux**

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec, 1995  
ISBN 2-550-24757-4

Traduction et adaptation autorisées de la brochure  
"Caring for someone with Aids" publiée par le *Center for Disease  
Control and Prevention* d'Atlanta.

## **Remerciements**

L'adaptation québécoise de la présente brochure est le fruit du travail et des conseils de nombreuses personnes. Nous tenons à les remercier pour leur précieuse collaboration.

## **Coordination**

Mme **Claudette Lafrenière** - Direction générale de la santé publique, Centre de coordination sur le sida, ministère de la Santé et des Services sociaux

## **Communications**

Mme **Michelle Rompré** - Direction générale de la santé publique, Centre de coordination sur le sida, ministère de la Santé et des Services sociaux

## **Collaboration**

Dr **Anne-Marie Bourgault** - Hôpital Saint-Luc, Département de microbiologie

Mme **Monique Boulard**, aidante naturelle

Mme **Marie Charron** - CLSC Plateau Mont-Royal

Dr **Louis-Gilles Cloutier** - Direction de la protection de la santé publique, MSSS

Mme **Francine Comptois** - CLSC Plateau Mont-Royal

Mme **Michèle Cossette**, diététiste - CLSC Centre-Ville

M. **Xavier Côté** - Maison d'Hérelle

Mme **Lucie Dandurand-Raby**, aidante naturelle

Mme **Monique Delorme** - APPI

M. **Jacques Grégoire**, personne vivant avec le sida

Me **Louis Letellier de St-Just** - Roy, Perron, Goyette, Letellier de St-Just, avocat

Mme **Nicole Marois** - CQCS

Dr **Pierre Robillard** - USP Hôpital général de Montréal

M. **Ghislain Roux**, aidant naturel

Dr **Élise Roy** - USP Hôpital général de Montréal

Mme **Marie-Jan Seille**, aidante naturelle

Dr **Sylvie Venne** - CQCS

**Avant-propos**

Cette brochure a été conçue pour faciliter les soins donnés à domicile à une personne vivant avec le sida. Il ne s'agit pas d'un document médical mais d'un guide pratique offrant différents points de repères utiles pour les activités de la vie quotidienne. Surtout, il incite à la mise en place de mesures de protection et de précautions pouvant être bénéfiques à tous.

# Table des matières

Avant-propos	
<b>1</b> Le soutien à domicile	<b>7</b>
<b>2</b> Ou'aurez-vous à faire ?	<b>9</b>
<b>3</b> Le soutien affectif à la personne vivant avec le sida	<b>11</b>
<b>4</b> Comment vous protéger contre le virus du sida dans les activités de la vie quotidienne et domestique	<b>13</b>
<b>5</b> Comment vous protéger contre les autres infections	<b>21</b>
<b>6</b> Comment protéger la personne vivant avec le sida contre les infections	<b>25</b>
<b>7</b> Soutien aux aidants des personnes vivant avec le sida	<b>31</b>
<b>8</b> Aimeriez-vous en savoir davantage ?	<b>32</b>
<b>9</b> Points de repères	<b>33</b>
<b>10</b> Les mesures d'hygiène de base et de précautions (résumé)	<b>35</b>

**La majorité des personnes vivant avec le sida, hommes, femmes et enfants, peuvent continuer longtemps à mener une vie active. La plupart du temps, elles n'ont pas besoin d'être hospitalisées. Souvent, lorsqu'elle est atteinte d'une maladie liée au sida, une personne se rétablit mieux et plus rapidement à la maison, où elle peut compter sur le soutien affectif de ses amis et de ses proches. De plus, les soins donnés à la maison contribuent à réduire le stress de l'hospitalisation.**

Souvent, une personne vivant avec le sida trouve très difficile de poursuivre ses activités quotidiennes comme **faire les courses, prendre connaissance du courrier et y répondre, payer les comptes et faire le ménage.**

**Vous pouvez jouer un rôle important pour l'aider à poursuivre ses activités. Souvenez-vous toutefois que l'aide que vous apportez doit en premier lieu être acceptée par la personne qui la reçoit. La personne vivant avec le sida garde la mainmise sur toutes les décisions qui lui reviennent tant et aussi longtemps qu'elle demeure capable d'exprimer ses volontés. Le respect de la vie privée, des droits et de la confidentialité sont des règles à observer.**

**Rappelez-vous surtout  
que vous n'êtes  
pas seul**

**D'autres personnes ont déjà  
vécu cette expérience. Leur té-  
moignage peut vous aider à  
mieux comprendre votre situation  
et à trouver la force dont vous  
avez besoin.**



## Qu'aurez-vous à faire?

**C**haque personne vivant avec le sida a sa personnalité propre. Aussi, la maladie affecte chacune d'elle de différentes manières et à des degrés divers.

Si vous avez l'intention de vous occuper, à domicile, d'une personne vivant avec le sida, vous devriez communiquer avec votre CLSC ou avec un organisme communautaire/sida pour savoir quels types de services d'aide et de soutien à domicile sont offerts dans votre région.

Bien que cela ne soit pas toujours possible, il serait bon que vous fassiez la connaissance du médecin de la personne ou du moins de l'infirmière responsable, du travailleur social et des autres intervenants.

**Vous pourrez préparer, avec leur collaboration, un plan de soins à domicile. Demandez-leur de vous donner des instructions écrites précises sur les médicaments à administrer et sur la manière de le faire. Assurez-vous de bien connaître les effets indésirables que les médicaments peuvent provoquer. Sachez aussi qui appeler ou quoi faire en cas d'urgence.**

À la fin de cette brochure, vous trouverez quelques pages où vous pourrez inscrire les informations qui concernent la personne dont vous prenez soin. C'est en quelque sorte votre «cahier de bord».

Vous devrez aviser promptement le médecin ou l'infirmière affectés au patient de tout changement dans son comportement ou son état de santé. Par exemple, la toux, la fièvre, la diarrhée ou la confusion mentale peuvent être les symptômes d'une infection ou d'une complication nécessitant un traitement spécial ou l'hospitalisation. Le médecin ou l'infirmière pourront vous informer également que, en raison de certains changements dans l'état de la personne vivant avec le sida, les soins à la maison ne sont plus, dans son cas, la meilleure solution.

Il est important pour la personne vivant avec le sida de préparer un mandat d'inaptitude dans le cas où elle deviendrait incapable d'exprimer ses volontés et de prendre les décisions qui s'imposent.

# 3

## Le soutien affectif à la personne vivant avec le sida

**I**l est très important de tenir compte du bien-être affectif de la personne dont vous vous occupez. Comme les besoins affectifs diffèrent d'un individu à l'autre, il n'existe pas de méthode applicable à tous.

Voici quelques suggestions sur la manière de soutenir affectivement une personne vivant avec le sida :

■ **Encouragez la personne à participer activement aux soins qui lui sont donnés**, à se fixer un horaire et, dans la mesure du possible, à prendre ses décisions. De cette manière, elle se sentira indépendante et responsable d'elle-même.

■ N'évitez pas la personne vivant avec le sida. **Dans la mesure du possible, faites-la participer à vos activités.** Il n'est pas toujours nécessaire que vous lui parliez. **Votre présence peut avoir plus d'importance que vos paroles.** Le seul fait que vous soyez là, lorsqu'elle lit ou regarde la télévision, peut être réconfortant. **Observez des périodes de silence.** Comme n'importe qui, la personne vivant avec le sida peut se sentir déprimée, éprouver de la colère, de la frustration ou toute autre émotion.

■ **Ne craignez pas de discuter de sa maladie.** Souvent, la personne vivant avec le sida ressent le besoin d'en parler pour se libérer de ce qu'elle a sur le cœur. Offrez-lui de l'aider à trouver des services de counselling, si elle le souhaite. Expliquez aux médecins, aux infirmières et aux travailleurs sociaux la relation que

vous entretenez avec la personne vivant avec le sida et le type de soins que vous lui donnez.

■ **N'ayez pas crainte de toucher à la personne vivant avec le sida.** Le fait de lui tenir la main, de la prendre dans vos bras ou de lui masser le dos peut avoir un effet très positif sur son moral. Sachez toutefois respecter les désirs de la personne qui ne souhaite pas avoir de contacts physiques.

**Le virus qui cause le sida peut s'attaquer au cerveau et provoquer des troubles psychologiques, notamment une certaine confusion mentale, des sentiments contradictoires et des sautes d'humeur.** Souvent, aussi, les personnes vivant avec le sida peuvent éprouver des troubles mentaux qui se manifestent de diverses manières : perte de mémoire et difficulté à se concentrer; ralentissement des mouvements, de la parole et de la pensée; diminution de la vivacité d'esprit; perte d'intérêt et du plaisir à l'égard du travail et de la plupart des autres activités; changements d'humeur imprévisibles et excessifs.

**Ces troubles peuvent affecter profondément la personne vivant avec le sida et celles qui habitent avec elle** (conjoint, conjointe, enfants, etc.). Ils peuvent aussi perturber le déroulement des soins à domicile et les mesures visant à prévenir toute infection chez la personne atteinte. Si de tels troubles ou d'autres problèmes d'ordre psychologique se présentaient, vous devriez en discuter avec le médecin, l'infirmière, le travailleur social ou un professionnel de la santé, toujours dans le respect de la vie privée de la personne concernée.

# Comment vous protéger contre le virus qui cause le sida dans les activités de la vie quotidienne et domestique

**C**omme il est déjà arrivé, en de rares occasions, que des personnes contractent le virus du sida en milieu de soins, il est très important que vous vous protégiez contre ce type d'infection et contre d'autres types d'infection, lorsque vous donnez des soins à une personne vivant avec le sida. Nous vous recommandons de suivre **les mesures d'hygiène de base et les précautions** expliquées en détail dans la présente brochure. Vous trouverez également un résumé de ces mesures à la page 35.

**Vous ne contracterez pas le virus du sida par des contacts quotidiens avec une personne atteinte. L'air, l'eau, les aliments, les insectes ou les animaux, de même que le contact avec la vaisselle, un siège de toilette ou des jouets d'enfants ne présentent pas de risques de contracter ce virus.**

Le virus qui cause le sida s'appelle *le virus de l'immunodéficience humaine*. On le désigne habituellement par l'acronyme VIH. Des études ont montré que le VIH est présent dans le sang ainsi que dans le sperme, les sécrétions vaginales et les autres liquides biologiques des personnes atteintes et qu'il se transmet habituellement :

- par des rapports sexuels non protégés (sans condom) avec une personne porteuse du VIH;

■ par voie sanguine, lorsqu'une personne se pique accidentellement avec un objet contaminé par le sang d'une personne porteuse du virus ou lors de l'utilisation d'une seringue contaminée par le sang d'une personne porteuse du VIH (les risques de transmission du VIH lors de transfusion de sang sont réduits au minimum car, depuis novembre 1985, tous les dons de sang sont analysés et le sang contaminé est éliminé);

■ par la mère infectée à son enfant lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement.

Vous devez considérer le sang ou tout autre liquide biologique contenant visiblement du sang (par exemple, des selles contenant du sang) ainsi que les sécrétions sexuelles et les écoulements de plaies comme une source possible d'infection.

Toutefois, malgré les nombreuses occasions qu'ont les intervenants de soins de santé d'être en contact avec du sang infecté par le VIH, on n'a observé qu'un faible nombre de cas de transmission du virus. Ces cas ont résulté d'une piqûre accidentelle avec une aiguille ou d'une éclaboussure de sang sur une coupure, une éraflure ou une muqueuse (bouche, nez, yeux).

**QUELQUES  
PRÉCAUTIONS ÉLÉMENTAIRES  
ET DES MESURES D'HYGIÈNE  
DE BASE PEUVENT  
VOUS PROTÉGER DES  
RISQUES DE TRANSMISSION**



■ Lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant et après avoir dispensé des soins.



■ Portez des gants si vous pensez entrer en contact avec du sang, un liquide biologique mêlé de sang ou si vous soignez des plaies.



■ Lavez-vous aussi les mains avec de l'eau et du savon lorsque vous avez été en contact avec du sang, même si vous portiez des gants.

Selon les tâches que vous devez faire, vous pouvez utiliser deux types de gants. Pour prévenir tout contact avec du sang lorsque vous donnez des soins à une personne vivant avec le sida, vous pouvez vous servir de gants jetables de latex comme ceux qui sont utilisés dans les hôpitaux. Ces gants ne doivent servir qu'une seule fois et doivent donc être jetés après usage. Pour effectuer les tâches ménagères comportant un risque de contact avec du sang, vous pouvez utiliser des gants de caoutchouc ordinaires que vous nettoierez et désinfecterez avant de les réutiliser. Assurez-vous toutefois qu'ils sont toujours en bon état. N'utilisez pas de gants qui pèlent ou qui sont craquelés ou troués.

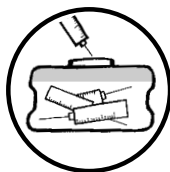
Par ailleurs, pour prévenir la transmission d'autres infections dont pourraient souffrir les personnes vivant avec le sida, vous devriez aussi porter des gants lorsque vous nettoyez des objets souillés d'urine, de selles ou de vomissure, afin d'éviter tout contact avec d'autres germes.



■ Si votre peau est coupée, éraflée ou ulcérée, appliquez-y un pansement.



■ Lorsque la quantité de sang est importante, vous pouvez porter, en plus des gants, un tablier ou un sarrau pour protéger vos vêtements. Si la personne vivant avec le sida saigne souvent ou abondamment, communiquez avec le médecin ou l'infirmière, car il se peut que les soins à domicile ne soient plus une solution appropriée. Enlevez le sang des surfaces et des contenants avec de l'eau et du savon ou un détergent ménager, puis désinfectez à l'aide d'une solution d'eau javellisée. Vous devez prendre les mêmes précautions au contact du sperme ou de sécrétions vaginales.



■ Vous pouvez aussi être en contact

### **UNE SOLUTION DÉSINFECTANTE FACILE À PRÉPARER.**

**Pour nettoyer les planchers, la douche, la baignoire, les lavabos et divers articles comme les vadrouilles et les éponges, utilisez une solution fraîchement préparée composée d'une partie d'eau de Javel (à 5 %) et de 100 parties d'eau {par exemple une cuillerée à table (15 ml) d'eau de Javel dans une pinte (1,14 litre) d'eau}. Portez toujours des gants lorsque vous épongez du sang et lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après les avoir retirés. Jetez la solution d'eau de Javel après 24 heures, car elle perd son efficacité avec le temps. Gardez-la hors d'atteinte des enfants.**



avec des seringues servant à administrer des médicaments si la personne vivant avec le sida est diabétique ou hémophile ou si elle reçoit un traitement spécial à la maison. Manipulez les seringues avec soin pour éviter de vous piquer.

Ne remettez pas les capuchons sur les aiguilles, n'enlevez pas les aiguilles des seringues et évitez de les briser, de les plier ou de les manipuler, car vous risqueriez de vous piquer.

Lorsque vous manipulez une seringue qui a servi, prenez-la par le cylindre et laissez-la tomber dans un contenant résistant aux perforations. Le médecin ou l'infirmière peuvent vous fournir un contenant spécialement conçu à cette fin. Si vous ne disposez pas d'un tel contenant, vous pouvez vous servir de tout contenant résistant aux perforations et muni d'un couvercle de plastique, comme une boîte de café.

Gardez le contenant à seringues dans la pièce où sont utilisées les seringues et les aiguilles, mais hors d'atteinte des enfants et des visiteurs.

Jetez le contenant avant qu'il ne soit rempli de seringues. Demandez au médecin, à l'infirmière ou à votre CLSC comment vous en débarrasser.

S'il vous arrive de vous piquer avec une aiguille ayant déjà servi, faites saigner la plaie sans en pincer le pourtour immédiat et lavez soigneusement l'endroit touché avec de l'eau et du savon. Communiquez ensuite avec une ressource médicale (hôpital, unité de santé publique, CLSC) le plus tôt possible afin qu'on vous dise quoi faire, qu'on vous examine et vous traite, au besoin.

**Lessive** **Vous pouvez laver de la manière habituelle les vêtements et le linge de maison utilisés par une personne vivant avec le sida.** Si vous utilisez une lessiveuse automatique, vous pouvez laver à l'eau chaude ou froide, avec un savon ou un détergent ordinaire. Suivez simplement les instructions données sur l'emballage.

Si le linge de maison est souillé de sang, de sperme ou de sécrétions vaginales, faites-le tremper dans l'eau froide additionnée d'eau de Javel. Il n'est toutefois pas nécessaire de verser de l'eau de Javel dans la lessiveuse automatique pour tuer le virus. Les vêtements peuvent aussi être lavés à la main ou nettoyés à sec.

Si vous ne pouvez faire immédiatement la lessive, isolez le linge et les vêtements souillés dans un sac de plastique.

**Vaisselle** **Il n'est pas nécessaire que la personne vivant avec le sida ait ses propres assiettes et ses ustensiles,** ni que vous preniez des mesures particulières pour laver la vaisselle dont elle se sert. Il suffit de la laver, comme on le fait d'habitude, à l'eau chaude additionnée d'un savon ou d'un détergent.

**Aliments** Une personne vivant avec le sida peut préparer des aliments pour d'autres, à condition qu'elle ne souffre pas d'une diarrhée due à un germe qui peut être transmis par les aliments. D'ailleurs, toute personne qui prépare des ali-

ments, y compris celles qui vivent avec le sida, devraient se laver les mains auparavant.

### **Soins d'hygiène**

**Une personne vivant avec le sida ne devrait pas utiliser le rasoir ou la brosse à dents d'une autre personne et vice versa,** car ces articles provoquent parfois des saignements. Ces objets ne peuvent pas être partagés. Ils doivent être clairement identifiés au nom de chaque utilisateur.

### **Déchets**

**Versez dans la toilette tous les déchets liquides qui peuvent contenir du sang.** Prenez soin de ne pas faire d'éclaboussures de sang lorsque vous versez des liquides dans la toilette. Vous pouvez aussi éliminer de la même manière les mouchoirs de papier et autres objets semblables qui contiennent du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales.

Les objets qu'on ne peut jeter dans la toilette, comme les serviettes de papier, les tampons et serviettes sanitaires, les pansements et autres objets souillés de sang, de sperme ou de sécrétions vaginales doivent être placés dans un sac de plastique. Fermez bien le sac et placez-le dans un réceptacle à déchets. Assurez-vous, auprès du médecin, de l'infirmière ou des services de santé locaux, que vous respectez les règlements relatifs à l'élimination des déchets qui sont en vigueur dans votre région.

# Comment vous protéger contre les autres infections

**U**ne personne vivant avec le sida peut parfois être porteuse d'autres infections. Aussi, vous et les autres personnes qui habitent cette maison ou qui vous rendent visite, devez prendre certaines précautions pour vous protéger. Si la personne vivant avec le sida a contracté une autre infection, contactez le médecin ou l'infirmière pour connaître les conséquences que cette infection peut entraîner pour les autres. Ces précautions sont particulièrement importantes si vous êtes aussi porteur du VIH.

Vous pouvez utiliser le cahier de bord pour inscrire les informations relatives aux infections dont souffre la personne dont vous prenez soin.

## **Diarrhée**

**La diarrhée** chez une personne vivant avec le sida peut être due à une infection (gastro-entérite). Lorsque vous entrez en contact avec les selles diarrhéiques d'une personne vivant avec le sida, **vous devriez porter des gants et vous laver ensuite les mains soigneusement.** Une personne vivant avec le sida, comme toute autre personne d'ailleurs, ne devrait jamais préparer la nourriture pour d'autres personnes lorsqu'elle a une diarrhée due à une infection.

## **Toux**

Si la personne vivant avec le sida a une toux qui persiste depuis plus d'une semaine ou deux, **elle devrait consulter un médecin** au cas où elle souffrirait d'une infection (pneumocystis

carinii, tuberculose, etc.). Si cette personne est atteinte de tuberculose, vous devriez, ainsi que les autres personnes qui habitent la même maison ou qui vous rendent visite, **vous faire examiner périodiquement même si vous ne toussiez pas**. Discutez de cette question et des précautions à prendre avec votre médecin, l'infirmière ou le service de santé local.

### **Hépatite B**

Si la personne vivant avec le sida contracte l'hépatite B ou est porteuse de ce virus, les enfants et les adultes vivant avec cette personne et surtout les partenaires sexuels actuels ou récents devraient être vaccinés contre l'hépatite B. **Dans le but de prévenir l'hépatite, la personne qui s'occupe de donner des soins devrait consulter le médecin pour juger de la pertinence de recevoir un traitement ou une vaccination.**

### **Varicelle ou zona**

Si la personne vivant avec le sida a la varicelle ou le zona, les personnes n'ayant jamais eu la varicelle devraient **s'abstenir de pénétrer dans la même pièce** qu'elle. Si vous ne pouvez l'éviter, **vous devriez porter un masque chirurgical** et des gants et vous laver les mains avant et après avoir donné des soins. Vous devriez continuer de prendre ces précautions tant que les éruptions de la varicelle ou du zona ne sont pas entièrement recouvertes d'une croûte. En outre, **vous devriez consulter votre médecin**. Il existe un médicament spécial qui peut vous aider à prévenir des complications graves résultant de la varicelle.

## **Herpès**

Si la personne vivant avec le sida a des feux sauvages (herpès simplex buccal ou génital) **autour de la bouche ou du nez, vous devriez éviter de toucher ces endroits ou d'y donner des baisers.** Si vous devez toucher ces éruptions avec vos mains, **portez des gants et lavez-vous les mains soigneusement après.** Cette précaution est particulièrement importante si vous souffrez d'eczéma (peau allergique), car le virus de l'herpès simplex peut provoquer des dermatoses graves chez les personnes atteintes d'eczéma.

## **Cytomégalovirus**

Beaucoup de personnes vivant avec le sida sont porteuses du cytomégalovirus (CMV), qui peut être présent dans l'urine et la salive. **Vous devriez donc vous laver soigneusement les mains après être entré en contact avec la salive ou l'urine.** Cette précaution est particulièrement importante pour les personnes qui sont enceintes ou qui croient l'être, car une femme enceinte qui contracte le CMV peut parfois le transmettre au bébé qu'elle porte.

**N'OUBLIEZ PAS  
D'ÉCRIRE TOUTES  
LES INFORMATIONS  
PERTINENTES  
DANS VOTRE CAHIER  
DE BORD.**

# 6

## Comment protéger la personne vivant avec le sida contre les infections

**La personne vivant avec le sida ou qui souffre d'une maladie liée au sida a beaucoup de difficulté à combattre certaines infections. Elle doit donc éviter d'être en contact étroit avec des personnes atteintes de maladies contagieuses tant que les symptômes ne sont pas disparus. Ces maladies comprennent notamment le rhume, la grippe et la grippe intestinale (gastro-entérite).**

### **Rhume ou grippe**

Si vous avez le rhume ou la **grippe** et que personne d'autre ne peut vous remplacer, vous devez porter un masque chirurgical et vous **laver les mains avant de toucher à la personne vivant avec le sida**. Toute personne qui vit avec une personne vivant avec le sida, ou qui lui prodigue des soins, devrait se faire vacciner contre la grippe afin de minimiser le risque d'attraper et de transmettre la grippe à la personne vivant avec le sida. Les vaccins contre la grippe doivent être renouvelés chaque année afin de conserver leur efficacité.

### **Furoncle, fièvre, zona**

Si vous êtes atteint d'une infection de la peau, comme des furoncles, des boutons de fièvre (herpès simplex) ou du zona (herpès zoster), vous devriez éviter tout contact étroit avec une personne vivant avec le sida. Si cela

est impossible, vous devriez appliquer un pansement sur ces éruptions et vous laver les mains avant tout contact. Portez des gants si vous avez des éruptions sur les mains.

**Varicelle,  
zona**

La varicelle peut avoir des effets très graves chez une personne vivant avec le sida et peut même entraîner la mort. Si cette personne a déjà eu la varicelle, elle ne l'aura probablement plus. Il est toutefois préférable de prendre les précautions suivantes :

■ Une personne ayant la varicelle *ne doit jamais* se trouver dans la même pièce qu'une personne vivant avec le sida, tant que toutes les éruptions ne se sont pas entièrement recouvertes d'une croûte.

■ Toute personne qui n'a jamais eu la varicelle et qui a été récemment *exposée* à ce virus ne devrait jamais se trouver dans la même pièce qu'une personne vivant avec le sida du 10<sup>e</sup> au 21<sup>e</sup> jour suivant l'exposition au virus. Si elle doit absolument pénétrer dans la même pièce qu'une personne vivant avec le sida, sa présence devrait être limitée au minimum. Elle devrait alors porter un masque chirurgical et se laver les mains avant et après avoir donné des soins.

■ La plupart des adultes ont déjà eu la varicelle, mais les personnes donnant des soins devraient vérifier très attentivement si les enfants qui rendent visite à la personne vivant avec le



sida ou qui vivent avec elle et qui n'ont jamais eu la varicelle y ont été exposés récemment.

■ Si vous êtes atteint du zona (herpès zoster), vous ne devriez pas donner de soins à la personne vivant avec le sida tant que toutes les éruptions ne sont pas guéries. En effet, le contact avec les éruptions du zona peut provoquer la varicelle chez une personne qui ne l'a jamais eue. Si personne d'autre que vous ne peut s'occuper de la personne vivant avec le sida, vous devriez recouvrir complètement toutes les éruptions et vous laver soigneusement les mains avant de lui donner des soins.

■ Si la personne vivant avec le sida est exposée à la varicelle ou au zona, communiquez avec son médecin dans les 24 heures. Il existe un médicament spécial qui, s'il est administré promptement, peut aider à prévenir des complications graves résultant de la varicelle chez la personne vivant avec le sida.

## **Vaccins**

De plus, toute personne qui vit avec une autre personne vivant avec le sida devrait mettre à jour sa vaccination contre les maladies infantiles (rougeole, oreillons, rubéole, polio), non seulement pour sa propre protection, mais aussi parce qu'elle pourrait contracter l'une de ces maladies à l'extérieur de la maison et la transmettre ensuite à la personne vivant avec le sida. Il existe des médicaments spéciaux pour certaines situations. Consultez votre médecin.

## **Aliments**

**La manipulation des aliments destinés à la personne vivant avec le sida** exige une bonne hygiène afin de prévenir les empoisonnements alimentaires. À cause de la faiblesse de son système immunitaire, elle est plus sujette à des infections, d'origine alimentaire, qui sont plus difficiles à traiter.

■ Gardez les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud.

■ Faites bien cuire la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les oeufs. Ne lui servez pas d'aliments comme le steak tartare ou le saumon fumé non cuit. Évitez la vinaigrette César, la sauce hollandaise, le lait de poule ou la mayonnaise maison s'ils contiennent des oeufs crus.

■ Évitez tout contact entre les aliments crus et cuits.

■ Rangez toujours la viande, la volaille, les poissons et les fruits de mer crus séparément et dans des sacs en plastique, afin qu'ils ne risquent pas, en dégouttant, de contaminer d'autres aliments.

■ Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau chaude et du savon avant de toucher à des aliments et après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer ou des oeufs crus.

■ Lavez à l'eau chaude les assiettes et les ustensiles ayant été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer ou des oeufs crus et rincez-les à l'eau très chaude.

■ Utilisez une planche à découper en plastique dur ou en marbre. Les bactéries se multiplient facilement dans les fissures des planches en bois.

■ Lavez les fruits et les légumes frais, même si vous les faites cuire.

■ De plus, évitez de lui servir du lait non pasteurisé, des fromages à pâte molle comme le Brie ou le Camembert, du Feta, des bleus comme le Roquefort, des fromages non pasteurisés ou du pâté de foie. Ces aliments sont tous plus susceptibles de contenir des bactéries toxiques pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

### **Animaux domestiques**

S'il y a des animaux domestiques à la maison, la personne vivant avec le sida devrait toujours se laver les mains avec de l'eau et du savon après les avoir touchés, et plus particulièrement après avoir nettoyé leur litière ou l'endroit où ils vivent (cage, aquarium, etc.). Cette mesure a pour but de la protéger contre les maladies que ces animaux peuvent transmettre.

Les litières devraient être changées (et non pas tamisées) très fréquemment.

Il faut faire examiner les oiseaux par un vétérinaire afin de s'assurer qu'ils n'ont pas la psittacose, une maladie qui peut avoir des conséquences graves pour une personne vivant avec le sida. Les animaux malades devraient être examinés promptement par un vétérinaire.

La personne vivant avec le sida ne devrait pas toucher aux animaux malades ni à leur litière. Dans le cas d'un enfant atteint, il est préférable de s'abstenir d'avoir des animaux domestiques.

### **Plantes**

Il y a des microbes dans la terre des jardins ou des plantes de maison. Lorsque vous vous adonnez au jardinage, lavez-vous les mains immédiatement après. La personne vivant avec le sida devrait porter des gants de caoutchouc lorsqu'elle pratique cette activité.

## Soutien aux aidants des personnes vivant avec le sida

**D**ispenser des soins à domicile peut être une source de stress et une expérience affective difficile. Vous pouvez vous sentir très frustré de constater que la personne va de plus en plus mal en dépit de tous vos efforts. Partager vos sentiments avec d'autres personnes peut vous aider à vivre cette situation. Vous pouvez aussi obtenir de l'aide en vous adressant à votre CLSC ou à tout autre organisme communautaire de votre région.

**Même si vous vous occupez d'un être cher gravement malade, vous ne devez pas pour autant oublier vos propres besoins. Si vous ne vous occupez pas d'abord de vous-même, vous n'aurez pas la force intérieure nécessaire pour vous occuper de la personne vivant avec le sida.**

**Prenez les dispositions nécessaires afin de vous faire remplacer; cela vous permettra, à l'occasion, de garder du temps pour vous.** C'est particulièrement important durant les périodes où la personne vivant avec le sida est très malade. Il peut être bon de vous dégager parfois de vos responsabilités afin de renouveler vos énergies.

# 8

Aimeriez-vous en savoir davantage?

**S**i vous désirez obtenir plus de renseignements sur la manière de soigner une personne vivant avec le sida, si vous voulez faire du bénévolat ou si vous souhaitez seulement avoir plus d'information sur le sida, consultez un médecin, les services de santé, le CLSC ou un service d'aide bénévole aux victimes du sida de votre localité.

**POINTS DE REPÈRES**

Aliments . . . . .	18
Animaux domestiques . . . . .	29
Cytomégalovirus . . . . .	23
Déchets . . . . .	19
Diarrhée . . . . .	21
Fièvre . . . . .	25
Furoncle . . . . .	25
Grippe . . . . .	25
Hépatite . . . . .	22
Herpès . . . . .	23
Lessive . . . . .	18
Plantes . . . . .	30
Rhume . . . . .	25
Soins d'hygiène . . . . .	19
Solution désinfectante . . . . .	16
Toux . . . . .	21
Vaccins . . . . .	27
Vaisselle . . . . .	18
Varicelle . . . . .	26
Zona . . . . .	26

# 10

## Les mesures d'hygiène de base et de précautions (résumé)



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant et après avoir dispensé des soins.

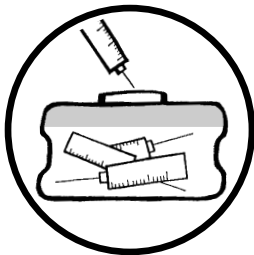


Il n'est pas nécessaire de porter continuellement des gants de latex ou de caoutchouc. Nous vous recommandons de le faire lorsque vous devez entrer en contact avec du sang, des liquides biologiques teintés de sang, des sécrétions sexuelles ou des écoulements de plaies.



Comme les autres liquides biologiques peuvent aussi contenir des agents pathogènes, portez également des gants si vous devez entrer en contact avec de l'urine, des selles ou de la vomissure.

N'oubliez pas de toujours vous laver les mains après avoir été en contact avec du sang ou un autre liquide biologique immédiatement après avoir enlevé vos gants.



Manipulez les seringues avec soin. Ne remettez pas les capuchons sur les aiguilles et n'enlevez pas les aiguilles des seringues. Jetez les aiguilles et les seringues dans des contenants résistant aux perforations. Placez-les hors d'atteinte des enfants et des visiteurs.



Nettoyez toute éclaboussure de sang ou de liquides biologiques avec une solution d'eau de javel (5 %) diluée à 1/100.



Si votre peau ou celle de la personne vivant avec le sida est coupée, éraflée ou ulcérée, appliquez-y un pansement.











