

# Drépanocytose

## Quelques conseils pour mener une vie saine

### 5 conseils pour prévenir une infection

**Les maladies les plus fréquentes, telles que la grippe, peuvent rapidement devenir dangereuses chez les personnes atteintes de drépanocytose. La meilleure défense consiste à adopter quelques mesures simples contre les infections.**

**1. Se laver les mains.** En vous lavant les mains, vous contribuez de la meilleure manière possible à lutter contre les infections. Les personnes atteintes de drépanocytose, leur famille et les autres personnes qui participent à leurs soins doivent se laver les mains au savon et à l'eau propre plusieurs fois par jour. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon à portée de mains, vous pouvez utiliser les gels nettoyant à mains à base d'alcool.

#### Fréquence de lavage des mains :

##### AVANT

- de cuisiner
- de manger

##### APRÈS

- être allé(e) aux toilettes
- vous être mouché(e), avoir toussé ou éternué
- avoir serré la main d'une autre personne
- être entré(e) en contact avec des personnes et des objets pouvant être porteurs de germes, notamment :
  - des couches de bébés ou un enfant qui est allé aux toilettes
  - des aliments non cuits (la viande crue, les œufs crus ou les légumes non lavés)
  - des animaux ou leurs déchets
  - des poubelles
  - une personne malade

**2. Hygiène alimentaire.** Certains aliments contiennent une bactérie appelée la salmonelle qui peut s'avérer particulièrement dangereuse chez les enfants atteints de drépanocytose. Comment préserver sa santé en cuisinant et en mangeant :

- se laver les mains, les planches à découper, les plans de travail, les couteaux et autres ustensiles qui sont entrés en contact avec des aliments crus.

- bien nettoyer les fruits et légumes avant de les consommer.
- cuire la viande à point. Les jus de fruits doivent être transparents et ne doivent pas présenter de couleur rose.
- Ne pas manger d'œufs crus ou pas assez cuits. Certaines sauces peuvent contenir des œufs crus, notamment la sauce hollandaise faite maison, la vinaigrette César et d'autres vinaigrettes faites maison, le tiramisu, les crèmes glacées faites maison, les mayonnaises faites maison, les pâtes à biscuits et les glaçages.
- Ne pas consommer du lait cru ou non pasteurisé, ni d'autres produits laitiers (fromages). Assurez-vous que ces aliments portent l'étiquette « pasteurisé ».

**3. Éviter les reptiles.** Certains reptiles portent une bactérie appelée la salmonelle qui peut s'avérer particulièrement dangereuse chez les enfants atteints de drépanocytose. Tenir les enfants à l'écart des tortues, des serpents et des lézards.

**4. Vaccins.** Les vaccins constituent un excellent moyen de prévenir de nombreuses infections graves. Les enfants et les adultes atteints de drépanocytose doivent recevoir l'ensemble des vaccinations recommandées, ainsi que la vaccination annuelle contre influenza (grippe) pour les enfants âgés de 6 mois et plus. Les personnes atteintes de drépanocytose sont considérées comme étant « à risque » à l'égard de certaines infections et doivent respecter un calendrier de vaccination spécial pour les vaccins suivants :

Vaccin contre les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b (Hib)

Vaccin contre les infections invasives à pneumocoque

Vaccin contre les infections invasives à méningocoque

Pour obtenir les derniers calendriers de vaccination, visitez : <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>. Veuillez prêter une attention particulière aux notes qui fournissent des instructions spéciales pour les personnes drépanocytaires.

**5. Pénicilline.** La pénicilline peut aider à prévenir les infections. Prendre de la pénicilline (ou d'autres antibiotiques prescrits par un docteur) tous les jours jusqu'à l'âge de 5 ans au moins.

Pour plus d'informations, veuillez consulter : [www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell](http://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell)