# Consejos de higiene en caso de infección intestinal Conseils d'hygiène en cas d'infection intestinale, Information au patient

Vous êtes ou susceptible d'avoir été contaminé par une bactérie, un virus ou un autre microorganisme qui peut se propager à d'autres personnes. Pour empêcher cette contamination, vous devez suivre les conseils d'hygiène ci-après :

- **Lavez-vous soigneusement les mains après être allé aux toilettes, avant de manipuler des aliments et avant les repas.** Utilisez du savon liquide et votre propre serviette ou des serviettes jetables.

- **Maintenez le siège des toilettes et le lavabo propres.** Vous pouvez aussi désinfecter vos mains et les surfaces en utilisant un désinfectant à base d'alcool qui s'achète sans ordonnance en pharmacie.

- Si cela est possible, utilisez vos **propres toilettes** pendant les crises de diarrhée ou de vomissement.

- **Si vous avez un petit enfant** atteint d'une infection intestinale, emballez les couches usagées dans un sac en plastique que vous jetez avec les ordures ménagères. **Lavez-vous les mains** soigneusement après avoir changé la couche. **Nettoyez la table à langer** après utilisation. Vous pouvez aussi appliquer un désinfectant (voir plus haut).

- **N'allez pas à la piscine** tant que vous présentez des symptômes.

- **Le linge sale doit être lavé en machine**

**En cas d'infection intestinale, il existe un grand risque de propagation si la nourriture est contaminée.** Il faut donc éviter de manipuler des aliments qui seront consommés par d'autres. Si vous devez quand même le faire, lavez-vous les mains avec un soin extrême avant de toucher les aliments.

**Restez à la maison (n'allez pas au travail ou à l'école)** si vous avez des symptômes comme la diarrhée et/ou des vomissements et au moins 24 heures après rétablissement. Ce point est particulièrement important si vous devez, en raison de votre profession :

- préparer ou manipuler des aliments non emballés
- prendre soin de nourrissons ou de patients dont les défenses immunitaires sont fortement affaiblies

Dans certaines situations, il peut être nécessaire de rester à la maison au-delà de 24 heures après rétablissement (cela concerne par exemple les enfants en école maternelle en présence de gastro-entérite d'origine virale).

Si votre profession consiste à travailler en contact avec des aliments, vous êtes tenu d'informer immédiatement votre employeur que vous souffrez d'une maladie intestinale conformément à la législation alimentaire.