



Hygiène de votre milieu de vie et activités durant votre suivi post-greffe

Voici les précautions à respecter jusqu'à la fin de vos immunosupresseurs, puis à discuter avec votre médecin. Ces précautions sont nécessaires à la prévention des complications, notamment les infections.

Éliminer la poussière

Vous ne pouvez pas vous exposer à de la poussière, car elle peut contenir des champignons. Ceux-ci, en se déposant sur les poumons, pourraient causer une pneumonie difficile à traiter.



De ce fait, l'entretien ménager de votre milieu de vie doit être fait régulièrement et de façon adéquate par une autre personne que vous.

De plus, vous ne pouvez pas entreprendre de travaux soulevant de la poussière, ni visiter de zones d'excavation ou de construction.

Baignade et spas

La baignade, le spa et le sauna à la maison sont permis, en autant que l'entretien soit rigoureux, afin d'éviter les infections.

Il n'est pas recommandé de se baigner, ni même de marcher ni de patauger dans les piscines publiques, spas, saunas, lacs ou rivières.

Faire attention aux animaux

Vous pouvez garder vos animaux. Si votre animal va à l'extérieur, portez une attention particulière à son hygiène.

Cependant, vous devez confier à une autre personne les soins de vos animaux. Donc, vous ne pouvez plus :

- Changer la litière de votre chat
- Nettoyer des cages d'oiseaux
- Nettoyer un aquarium
- Faire le toilettage de votre chien

Si vous vivez seul, assurez-vous de porter un masque et des gants durant ces entretiens, afin d'éviter les infections.

Ne touchez pas un animal non familier, ni de reptiles ou autre animaux exotiques.

Nous vous demandons aussi d'éviter les visites à la ferme.

Ne pas travailler la terre

Pour éviter les infections, les activités suivantes doivent être évitées :

- Jardinage
- Soins des plantes
- Tonte du gazon
- Ramassage des feuilles
- Travaux soulevant de la terre

Rencontres sociales à éviter

Le soutien des proches est important au bien-être. Par contre, ceux-ci doivent être prévenus que votre état de santé est actuellement plus fragile.

Il est fortement déconseillé d'aller ou de commander de la nourriture provenant d'un restaurant. La nourriture à la maison est à privilégier.

Évitez les contacts suivants :

- Avec une personne atteinte d'infection des voies respiratoires supérieures
 - Rhume
 - Grippe
 - Mal de gorge
 - Sinusite, etc.
- Avec une personne atteinte de symptômes gastro-intestinaux
- Avec une personne atteinte de toute autre maladie infectieuse à risque de transmission
- Les enfants pouvant présenter des maladies comme la varicelle, la roséole, etc.

Sinon, la visite d'enfants sans symptômes est permise.

Toute personne qui cohabite avec vous et qui présente un symptôme respiratoire doit obligatoirement porter un masque en tout temps, vous y compris, jusqu'à la fin des symptômes.

Se prémunir contre les infections

Le lavage des mains diminue grandement les risques d'attraper une infection respiratoire.



Le port du masque est fortement recommandé quand vous visitez ces lieux :

- Endroits publics (ex : centre d'achat)
- Hôpital, incluant l'ambulatorio pour vos suivis post-greffe



Vous n'avez pas à porter le masque à la maison.

Vos appareils électroniques, tels que les cellulaires, tablettes, claviers d'ordinateurs doivent également être désinfectés régulièrement.

Gestes sociaux à éviter

- Embrasser/faire la bise
- Serrer les mains

Éviter les voyages à l'étranger

Les voyages à l'étranger sont interdits avant que votre condition médicale soit stabilisée. Discutez avec votre médecin de vos projets de voyage le plus longtemps d'avance afin de minimiser les risques de complications.



Advenant un contact avec une personne infectée, avisez votre infirmière pivot

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciuss-s-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2025

CP-ONC-063

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

