

# Parlons de soin des lésions :

comment se soigner pendant l'isolement?

La majorité des personnes ayant contracté la variole parviennent à gérer leur infection à domicile. Cependant, une prise en charge adéquate des lésions rend l'expérience moins difficile. Le soin des plaies ou des éruptions cutanées empêche le virus de se propager à d'autres parties du corps, réduit le risque d'infection bactérienne et atténue la douleur.

## Soin des lésions à domicile

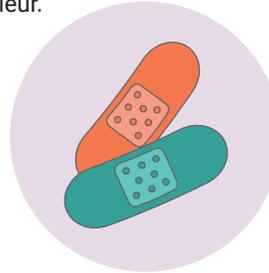
### Produits nécessaires :

- pansements
- miroir à main
- gants jetables

### D'autres produits de bandage utiles :

- pansements transparents et hydrofuges
- gaze
- tampons de premiers soins à base de gel
- ruban adhésif pour fixer les pansements

On trouve ces produits à la pharmacie.



## Signes et symptômes de la variole simienne

Les premiers symptômes de la variole apparaissent généralement dans les 5 à 13 jours suivant l'infection, mais ils peuvent prendre jusqu'à 21 jours. En plus d'une infection cutanée douloureuse, tu peux ressentir de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue, des douleurs musculaires et un gonflement des ganglions lymphatiques.

- L'éruption cutanée commence par des petits boutons
- L'éruption cutanée commence souvent sur la bouche et les parties génitales et anales, mais elle peut apparaître partout sur le corps.
- Les boutons enflent et se remplissent de liquide. Ils deviennent donc des vésicules prêts à éclorer. Suite à l'écoulement du liquide, la plaie sèche et forme une croûte qui tombera lors du processus de cicatrisation.
- Ces plaies peuvent être douloureuses et peuvent causer de la démangeaison, surtout lorsque les croûtes commencent à se former.
- Pour certaines personnes, l'éruption cutanée est le seul symptôme qui les afflige, elles ignoreront qu'elles sont infectées jusqu'à l'apparition des pustules. Les plaies prennent généralement de 2 à 4 semaines pour guérir.

Pour en savoir plus sur la variole simienne,  
consulte le site **mpox.ca**



## Soigne bien tes lésions :

- Porte des gants jetables ou lave-toi les mains avant et après tout contact direct avec les plaies.
- Retire les pansements ou les vêtements pour vérifier les éruptions cutanées quotidiennement à l'aide d'un miroir à main. Tu vas voir apparaître des plaies gonflées de liquide qui éclateront d'elles-mêmes. Le liquide devrait être translucide. Après l'éclatement des plaies, des croûtes vont se former et elles finiront par tomber. Une fois les croûtes tombées, une nouvelle peau va se former.
- Assure-toi que tes plaies restent propres. La solution idéale est de les nettoyer à l'eau chaude savonneuse sous la douche. De préférence, utilise un savon doux et non parfumé sur les plaies. Évite de trop les frotter : cela risque de provoquer de l'irritation.
- Couvre les plaies pour limiter la propagation de l'infection à d'autres régions de ton corps ou à d'autres personnes. Selon l'endroit où se trouvent les plaies, tu peux les protéger avec des vêtements ou des pansements. Si tu utilises des pansements, veille à en fixer la partie collante sur la peau qui entoure la plaie, et non directement sur la plaie.

Si tu remarques un écoulement vert ou jaune qui émane des plaies, une forte rougeur ou un gonflement dans la zone environnante et que la peau est très chaude, consulte un·e professionnel·le de la santé. Il est possible que tu aies développé une infection secondaire, tu devras donc prendre un antibiotique.

Si quelqu'un donne des soins à une personne infectée, il doit porter des gants jetables pour le contact direct avec les plaies ou les objets potentiellement contaminés (par exemple, les surfaces, les vêtements, la literie). Les gants doivent être jetés après usage et il faut se laver les mains.

## À faire et à éviter :

### À FAIRE :

- Couvrir les éruptions cutanées avec des pansements pour éviter la propagation.
- Garder les plaies propres et sèches en dehors de la douche.
- Se laver souvent les mains, surtout après un contact direct avec les plaies.
- En présence de plaies sur les mains, porter des gants jetables pour manier des objets ou toucher des surfaces dans des espaces partagés.
- Porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes jusqu'à ce que l'éruption cutanée et tous les autres symptômes se soient résorbés.
- S'alimenter sainement et se reposer suffisamment pour permettre au corps de guérir.

### À ÉVITER :

- Ne pas gratter ou crever les plaies. Cela n'accélère pas la guérison et peut propager le virus à d'autres régions du corps, accroître le risque de transmission du virus à d'autres personnes et éventuellement provoquer l'infection bactérienne des plaies ouvertes.
- Ne pas raser les régions où se trouvent les plaies jusqu'à ce que les croûtes soient tombées et qu'une nouvelle peau se soit formée. Le rasage peut propager le virus et provoquer d'autres lésions.
- Ne pas appliquer de produits sur les plaies comme des lotions ou des crèmes, sauf avis contraire de la part d'un·e professionnel·le de la santé.

## La prise en charge de la douleur

Les plaies provoquées par la variole simienne sont souvent très douloureuses. Si la douleur est prononcée, consulte ton service de soins de santé pour discuter des médicaments qui pourraient t'aider. Tu peux également communiquer avec lui si la douleur t'empêche de manger, de boire ou d'aller aux toilettes. Entre-temps, les méthodes ci-dessous contribuent à réduire et à gérer la douleur en case de variole simienne :

- Des médicaments comme l'ibuprofène (Advil, Motrin) et l'acétaminophène (Tylenol) peuvent soulager la douleur.
- Pour les plaies buccales, se rincer à l'eau salée au moins quatre fois par jour.

**Rappelle-toi toujours** de communiquer avec un·e professionnel·le de la santé si la douleur est trop intense pour que tu t'en charges seul·e à la maison.