

Saviez-vous que, dans la région nous avons:

- Des friperies;
- Un service d'hygiène dentaire communautaire;
- Des services en dépannage alimentaire;
- Un service de douche gratuit;
- Du matériel de consommation;
- Des haltes chaleur.

**Demandez à votre
intervenant ou appelez le
811 pour plus de détails
sur ces services**

Équipe dépendance de la DSMD
Mars 2025

Sources:

- Catie.ca
- INESSS - *Soins de plaies : évaluation, prise en charge et usage optimal des traitements*

VENEZ NOUS VOIR



25 Rue St-François
Gatineau, Qc
J9H 1B1



819-966-6642

ÉQUIPE IMAGES



85 Rue St-Rédempteur
Gatineau, Qc
J8X 4E6

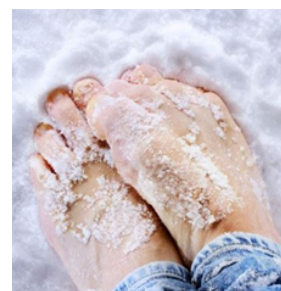


819-966-6710 ext 332262



Bien prendre soins de ma peau

Favoriser l'intégrité de la peau et
prévenir les risques d'infections



L'intégrité de la peau fait référence à la santé générale et au bien-être de la peau d'une personne. La peau sert de barrière de protection, c'est donc une bonne raison d'en prendre soin!.

Dans la mesure du possible, **pour bien la préserver?**

- Me laver les mains avec du savon ou avec une solution à base d'alcool;
- Faire des soins d'hygiène régulièrement;
- Hydrater ma peau ;
- Hydrater mon corps en buvant suffisamment d'eau;
- M'alimenter suffisamment;
- Inspecter régulièrement ma peau de la tête aux pieds;
- Porter des vêtements propres adaptés à la saison et de bonne taille;
- Bien protéger mes extrémités;
- Garder mes ongles courts;
- Éviter l'exposition prolongée au froid ou à la chaleur;
- Fréquenter les sites de consommation supervisée.

Comment prévenir les risques

d'infection pour les engelures, brûlures, automutilation, coupures, lésions de grattage, plaies liées à la consommation, sécheresse de la peau, morsures.

- Bien nettoyer mes plaies avec de l'eau savonneuse et éviter d'y toucher;
- Varier les sites d'injection
- Utiliser du matériel de consommation neuf et stérile à chaque fois;
- Si j'ai de la difficulté à trouver un site d'injection, je peux consulter un intervenant pour des conseils;
- Porter une attention particulière aux plaies si je suis une personne diabétique ou qui prend un anti-coagulant (médicament pour éclaircir le sang);

Comment identifier une lésion ou plaie à risque d'infection?

Il y aura un ou plusieurs symptômes suivants:

- Douleur;
- Chaleur sur ou autour du site;
- Rougeur autour du site;
- Enflure;
- Fièvre;
- Écoulement jaune/vert;
- Odeur inhabituelle.

Pour éviter les complications possibles telles que : infection du sang, caillot dans les veines, amputation pouvant mener jusqu'à la mort, il est important de consulter en cas de doute!!!

Ce que je doit faire lorsqu'une plaie ou lésion m'inquiète?

- Couvrir le site avec quelque chose de propre ;
- Parler avec un professionnel de la santé
 - Dans un CLSC
 - Équipe IMAGES
 - Professionnels de la clinique Parachute
 - Pharmacien
 - Info-santé au 811
- Respecter les recommandations du professionnel consulté (soins, pansement, traitement).

*L'équipe IMAGES et le personnel du CLSC peut fournir le matériel nécessaire aux soins d'une plaie ou lésion.