

Prévenir les infections lorsque votre numération des globules blancs est faible

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

Une faible Numération des Globules Blancs (NGB) est appelée neutropénie. La chimiothérapie, les traitements par radiations, d'autres traitements ou une maladie peuvent entraîner une faible numération des globules blancs. Vous êtes davantage susceptible de présenter une infection avec une faible NGB.

Bien souvent, le seul signe d'une infection chez une personne cancéreuse est la fièvre. La plupart des personnes recevant des traitements contre le cancer doivent vérifier leur température 2 fois par jour lorsque leur numération des globules blancs est faible. Votre médecin ou infirmière peut vous donner d'autres instructions. Ne prenez pas de médicaments comme le Tylenol pour faire chuter votre température à moins que votre médecin ne vous l'ait recommandé.

Si votre NGB est faible, vous devrez prendre des précautions supplémentaires pour prévenir les infections.

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.
- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

Pour aider à prévenir les infections :

Hygiène

- Lavez-vous les mains pendant 15 secondes au minimum avec de l'eau chaude et du savon. Lavez-vous les mains avant de manger, lorsque vous préparez de la nourriture, et après être allé(e) aux toilettes. Toute personne s'occupant de vous doit suivre les mêmes consignes.
- Douchez-vous ou prenez un bain tous les jours si vous y êtes autorisé(e).
- Ne prenez pas de bains moussants et n'utilisez pas de spas.
- Vérifiez attentivement la présence de coupures, d'éruptions, de rougeurs et de gonflements sur votre peau. Appelez votre médecin si vous avez des problèmes.
- Après avoir uriné ou être allé(e) à la selle, essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière. Lavez-vous les mains.
- Utilisez un rasoir électrique pour vous raser afin d'éviter de vous couper.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples pour vous brosser les dents après manger et avant de vous coucher. Si vous portez un dentier, nettoyez-le matin et soir.
- Inspectez votre bouche tous les jours. Appelez votre médecin si vous constatez une rougeur, des taches blanches, des coupures ou des grosseurs.
- Portez un masque ou sortez de la pièce lorsqu'on y fait le ménage.
- N'utilisez pas de diaphragme ou de stérilet.
- Utilisez un préservatif et un lubrifiant à base d'eau comme le K-Y Jelly lorsque vous avez un rapport sexuel. N'utilisez pas de diaphragme ou de stérilet.

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
 - Fresh fruit or vegetables
 - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.
- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

Sécurité alimentaire

- Ne mangez pas d'aliments crus ou peu cuits comme :
 - des fruits ou légumes frais
 - des œufs non cuits, de la viande crue ou du poisson cru
- Faites bien cuire la viande, le poisson et les œufs.
- N'utilisez que des produits pasteurisés : lait, fromage, yaourts ou crème.
- Ne laissez pas de boissons ouvertes pendant plus de 2 heures.

Autres conseils

- Reposez-vous énormément. Essayez de dormir 8 heures par nuit.
- Marchez, ou asseyez-vous au moins dans un fauteuil, 3 à 4 fois par jour. Ménagez-vous et ne vous fatiguez pas trop.
- Évitez de côtoyer des personnes présentant des infections comme le rhume, la grippe, des boutons de fièvre, des zonas, la varicelle, la rougeole et les oreillons.
- Évitez de côtoyer des personnes qui se sont fait vacciner au cours des dernières semaines. Les vaccins peuvent être pour la polio, la rubéole, les oreillons, la rougeole, la fièvre jaune, ou la variole.
- Consultez votre médecin avant de vous faire vacciner lorsque votre NGB est faible.
- Ne nettoyez pas les cages d'oiseaux, les aquariums, ou les litières pour chats. Si personne ne peut vous aider, portez des gants en caoutchouc et jetez-les après chaque utilisation.
- Portez des gants lorsque vous jardinez. Évitez les plantes et les fleurs coupées en vase.
- Faites changer les filtres de votre chaudière tous les mois.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns**Appelez immédiatement votre médecin si vous avez :**

- De la fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (100,4 degrés F)
- Des frissons ou sueurs froides
- Tout signe d'une infection comme une rougeur, une sensation de chaleur, un gonflement, un écoulement, ou une douleur
- Des sueurs
- Une sensation de fatigue plus importante
- Mal à la gorge ou dans la bouche
- Une toux
- Une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous urinez
- Des urines sombres ou teintées de sang

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.