

# Ce qu'il vous faut savoir sur les plaies

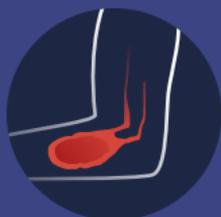
Les plaies peuvent s'aggraver rapidement et entraîner des infections potentiellement mortelles dans votre sang. Parlez de votre plaie, aussi petite soit-elle, à un-e prestataire de soins de santé ou à un-e intervenant-e en réduction des méfaits en qui vous avez confiance. Ces personnes peuvent vous aider à prendre soin de votre plaie ou à déterminer à quel moment demander une aide médicale.



Obtenez des soins médicaux si votre plaie présente l'un des

## SIGNES S.T.O.P. :

### Surface et stries



- Votre plaie commence à s'agrandir. (Pour vous aider à surveiller sa superficie, tracez avec un marqueur le contour de la zone rouge.)
- Elle est enflée.
- Les rebords sont rouges ou saignent.
- Il y a des stries rouges (lignes rougeâtres douloureuses provenant de la plaie ou des rayures rouges sur la peau).



### Température

- Votre plaie est chaude au toucher.
- Vous avez de la fièvre.



### Odeur

- Votre plaie sent mauvais ou a une odeur différente.



### Pus ou douleur

- Il y a du pus liquide ou vert jaunâtre.
- Votre plaie est devenue plus douloureuse.

**Votre santé compte énormément.  
Vous méritez de recevoir des soins dans le respect.**

Si vous allez à l'hôpital, informez-en votre prestataire de soins de santé ou votre intervenant-e en réduction des méfaits.

# Qu'est-ce qui cause une plaie?

Une plaie ou une infection cutanée peut se produire lorsque des bactéries pénètrent dans votre corps par une coupure de la peau. Il peut s'agir de bactéries présentes sur votre peau, dans votre bouche, dans du matériel usagé de réduction des méfaits ou dans vos drogues.

L'utilisation de drogues ou même une ouverture dans la peau peuvent parfois causer des plaies.

## Conseils pour vous aider à prendre soin de votre plaie :



**Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon avant et après avoir pris soin de votre plaie.**

Si ce n'est pas possible, nettoyez vos mains à l'aide de tampons imbibés d'alcool, de désinfectant pour les mains, de lingettes hygiéniques ou portez des gants neufs.



**N'utilisez pas d'alcool (tampons imbibés ou liquide) ou de peroxyde d'hydrogène pour nettoyer votre plaie.** Cela pourrait endommager les tissus en voie de guérison. Nettoyez votre plaie avec de l'eau.



**Gardez votre plaie couverte d'un pansement neuf ou d'une compresse stérile.** Changez le pansement ou la compresse, si humide ou sale.



**Ne grattez pas votre plaie, ne faites pas d'injection dans votre plaie et n'essayez pas de drainer un abcès vous-même.** Cela peut introduire de nouvelles bactéries.



**Pour les abcès plus petits et fermés, essayez d'utiliser une compresse chaude.** Cela peut aider l'abcès à se drainer tout seul.

Si vous utilisez des drogues, faites en sorte d'utiliser du matériel neuf à chaque fois.

Si vous vous injectez des drogues, nettoyez le point d'injection avec un tampon imbibé d'alcool et laissez sécher avant de vous injecter.

© 2023, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés. Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-80004 (Also available in English: ATI-80001)

CATIE remercie les membres de Professionals for Ethical Engagement of Peers (PEEP), Toward the Heart BCCDC Harm Reduction Services, le Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits et les réviseur-se-s communautaires et de compétence médicale qui ont offert leur expertise pour la production de cette ressource.

La production de cette carte a été rendue possible grâce à un financement sous forme de contribution du ministère de la Santé de l'Ontario, de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et du Programme de Santé Canada sur l'usage et les dépendances aux substances (PUDS). Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.



CATIE.ca



/CATIEinfo



MIXTE  
Papier | Pour une gestion  
forestière responsable  
FSC® C100205