

## **Comment prévenir des infections respiratoires en cas de SLA.**

En hiver, les patients SLA sont, plus que d'autres personnes, sensibles aux infections pulmonaires et aux problèmes respiratoires parce qu'ils sont dans l'incapacité de tousser et de cracher leurs sécrétions. Ces infections peuvent également provenir du fait que les patients SLA ne peuvent pas respirer assez profondément pour faire circuler l'air dans leurs poumons.

Voici quelques suggestions pour éviter les infections respiratoires communes:

- Essayez de conserver 1 mètre de distance ou plus avec les gens qui ont un rhume viral ou une bronchite, ou qui ont le nez qui coule, éternuent, toussent et/ou ont de la fièvre. Ces infections touchent le plus souvent les enfants. Les infections virales peuvent être contagieuses et engendrer des contaminations bactériennes.
- Les contaminations bactériennes donnent des fièvres de 38 degrés ou plus. Un nez qui secrète pendant plusieurs heures d'affilée un liquide jaunâtre ou verdâtre, des douleurs à hauteur des sinus et une accumulation d'impuretés pectorales peuvent compliquer l'évacuation des sécrétions accumulées dans les poumons. Il est important d'informer votre médecin si vous présentez n'importe lequel de ces symptômes.
- Evitez de vous exposer à la poussière ou aux vapeurs. Si vous fumez, essayez d'arrêter et évitez de toute façon d'inhaler la fumée des autres. Restez le plus actif possible et faites des exercices physiques dans la mesure de vos possibilités. Rester actif et changer régulièrement de position vous permettra de mieux ouvrir vos poumons. Même se retourner dans son lit peut avoir de l'effet.
- Demandez à votre médecin une vaccination contre les pneumonies. Cette immunisation réduit le risque de pneumonie provoquée par des pneumocoques, une pneumonie bactérienne très répandue. Un vaccin contre la grippe peut lui aussi être très utile. Consultez toutefois d'abord votre médecin.