Guide pour prendre soin de votre plaie

Avant de commencer vos soins :

- Lisez attentivement ce document.
- Si vous devez le lire pendant vos soins, lavez vos mains avant de continuer.
- Au besoin, **scannez le code QR** pour visualiser la capsule vidéo.

Aide-mémoire rapide des étapes

1. Préparez le matériel et la surface.
2. Lavez vos mains.
3. Retirez et jetez le pansement en place.
4. Lavez vos mains.
5. Nettoyez et observez la plaie.
6. Asséchez la plaie.
7. Refaites le pansement.
8. Lavez vos mains.

Étapes détaillées

1 PRÉPAREZ LE MATÉRIEL ET LA SURFACE

Assurez-vous que la surface est dégagée et propre. Portez attention à :

- éloigner les animaux domestiques;
- éteindre les ventilateurs;
- fermer les fenêtres.



Placez-y ensuite tout le matériel nécessaire :

- Un sac poubelle
- Des gants à usage unique (au besoin)
- Des compresses stériles ou une serviette propre (au besoin)
- Le ou les produits de nettoyage et le ou les pansements indiqués dans votre plan de traitement

2

LAVEZ VOS MAINS

- Retirez vos bagues et autres bijoux.
- Lavez vos mains avec du savon ou un désinfectant à base d'alcool. Frottez pendant 15 à 20 secondes en nettoyant bien vos ongles.
- Si vous utilisez des gants à usage unique, mettez-les après avoir lavé vos mains.



1. MOUILLEZ



2. SAVONNEZ



3. FROTTEZ DE 15 À 20 SECONDES



4. NETTOYEZ VOS ONGLES



5. RINCEZ



6. SÉCHEZ



7. FERMEZ AVEC LE PAPIER

3

RETIREZ ET JETEZ LE PANSEMENT EN PLACE

Jetez tout de suite le pansement dans le sac poubelle placé près de vous.





4

LAVEZ VOS MAINS

- Si vous portiez des gants, jetez-les dans le sac poubelle.
- Lavez vos mains à nouveau.
- Si vous utilisez des gants, mettez une nouvelle paire.

Pour les étapes 5, 6 et 7, consultez aussi **votre plan de traitement.**

5 NETTOYEZ ET OBSERVEZ LA PLAIE

Nettoyez la plaie et la peau autour avec le ou les produits indiqués dans votre plan de traitement. Observez attentivement l'état de la plaie et de la peau. Surveillez les signes suivants :

- Peau humide et blanchie autour de la plaie
- Rougeur ou chaleur qui s'étend autour de la plaie (plus de 2 cm)
- Augmentation du liquide (pus) qui s'écoule de la plaie ou changement de couleur (vert, beige)
- Mauvaise odeur qui se dégage de la plaie
- Nouvelle douleur ou augmentation de la douleur
- Peau enflée autour de la plaie
- Augmentation de la grosseur de la plaie
- Fièvre de 38 °C (101 °F) ou plus chez l'adulte
  - **Chez l'enfant ou la personne âgée : vérifiez auprès de votre infirmière en cas de doute.**



Si vous observez un ou plusieurs de ces signes, contactez rapidement votre infirmière ou votre professionnel(le) de la santé.

6 ASSÉCHEZ LA PLAIE

Utilisez des compresses stériles ou une serviette propre pour sécher la plaie. Vous pouvez aussi laisser la peau sécher à l'air libre pendant quelques secondes. **Ne soufflez pas sur la plaie.**



7 REFAITES LE PANSEMENT

- Remettez le ou les pansements dans l'ordre indiqué dans votre plan de traitement.
- En plus de la fréquence indiquée dans votre plan de traitement, vous devez aussi changer le pansement s'il est:
  - mouillé;
  - taché de sang ou de pus (plus de la moitié du pansement);
  - décollé (même si c'est une petite partie seulement).



8

LAVEZ VOS MAINS

- Si vous portez des gants, jetez-les dans le sac poubelle.
- Lavez vos mains une dernière fois avec du savon ou un désinfectant à base d'alcool.



Des questions?

Appelez votre infirmière.
Ses coordonnées sont dans votre plan de traitement.

En dehors des heures d'ouverture de votre CLSC, **appelez au 811, option 1**.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel(le) de la santé.

4-6-13787 (FR) | 4-6-13788 (ANG)
Octobre 2026

Santé Québec