

# Consignes Santé

## Utilisation du coussin thermique ColdHot®



Où le trouver ?	- Dans le bac à congélation du réfrigérateur de la salle de soins de l'infirmierie			
Pourquoi l'utiliser ?	Utilisation à froid	- en cas de <b>traumatisme musculaire</b> ("entorses", "tendinites")	- à appliquer sur la zone lésée	Diminue la sensation douloureuse, le gonflement et l'inflammation
		- en cas de <b>coup</b> (chocs et hématomes)		
		- en cas de <b>piqûre d'insecte</b>	- à appliquer sur le front	
		- en cas de <b>maux de têtes</b> et de <b>migraines</b>		
- en cas de <b>maux de dents</b>	- à appliquer sur la joue ou la mâchoire			
Utilisation à chaud	- en cas de <b>mal de dos</b> , de <b>mal à la nuque</b>	- à appliquer sur la zone douloureuse	Diminue la sensation douloureuse	
	- en cas de <b>douleurs liées aux règles</b>	- à appliquer sur le bas ventre		
Comment l'utiliser ?	Utilisation à froid	Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la poche de froid sortie du bac à glaçons du réfrigérateur</li> <li>- la housse de protection blanche (sur le dessus du frigo) ou à défaut une serviette (dans le placard de la salle de soins)</li> </ul>	
		<b>Envelopper le coussin thermique dans sa housse de protection ou à défaut dans une serviette</b>		
		Puis appliquer sur la zone à traiter		
	Durée d'utilisation	- environ <b>20 minutes</b>		
	<b>ATTENTION : Ne pas appliquer le coussin thermique directement sur la peau</b>			
	Utilisation à chaud	Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la poche de froid sortie du bac à glaçons du réfrigérateur</li> <li>- la housse de protection blanche (sur le dessus du frigo) ou à défaut une serviette (dans le placard de la salle de soins)</li> <li>- un point d'eau avec de l'eau chaude et un bouchon d'évier</li> <li>- une bouilloire électrique (sur la paillasse de la salle de soins de l'infirmierie)</li> </ul>	
Faire bouillir de l'eau (1.7 L Max) dans la bouilloire électrique se trouvant sur la paillasse de la salle de soins. Pendant ce temps, passer le coussin encore froid sous de l'eau tiède, afin de le réchauffer progressivement				
Boucher l'évier, placer le coussin dans l'évier et verser l'eau bouillie				
Au bout de 4 à 8 minutes, retirer le coussin, l'envelopper dans sa housse de protection ou à défaut dans une serviette puis appliquer sur la zone douloureuse				
Durée d'utilisation	- <b>jusqu'à que cesse la sensation de chaleur</b> (soit environ 30 minutes)			
<b>ATTENTION : Ne pas appliquer le coussin thermique directement sur la peau</b>				
Et après l'utilisation ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains au savon</li> <li>- Prendre des gants</li> <li>- Faire tremper le coussin dans l'évier avec une dose de désinfectant (type PROCIDE H. P.)</li> <li>- Déposer la housse ou la serviette dans le bac de linge sale de la lingerie</li> <li>- Retirer les gants</li> <li>- Se laver les mains au savon</li> </ul>			

