



## Comment éviter la propagation des punaises de lit d'autres personnes?

### (How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

#### Éviter la prolifération

(Prevent Spread)

#### Portez des vêtements qui ne sont pas infestés par les punaises de lit.

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs.)

- Mettez les vêtements que vous prévoyez porter dans le sèche-linge sur le réglage le plus chaud pendant 30 minutes. N'oubliez pas vos chaussettes, votre manteau, votre tuque, votre foulard et vos mitaines ou gants.
- Quand vous les sortez du sèche-linge, secouez vos vêtements pour faire tomber les punaises de lit mortes qui pourraient être collées dessus. Mettez immédiatement les vêtements dans un sac en plastique et veillez à ce qu'il soit fermé hermétiquement.
- Habillez-vous juste avant de partir de chez vous. Veillez donc à faire toutes les autres tâches que vous devez effectuer avant de vous habiller.
- Enfilez les vêtements que vous avez traités à chaud et que vous avez placés dans un sac en plastique. Il est conseillé de vous habiller dans la salle de bains, voire dans la baignoire. Il est plus facile de voir les punaises de lit sur une surface pâle, comme une baignoire blanche. Habillez-vous dans une pièce où vous savez qu'il n'y a pas de punaises de lit.
- Partez dès que vous êtes habillé(e). Ne vous asseyez pas. Veillez à ne pas effleurer des endroits où pourrait se nicher une punaise de lit.

#### Vérifiez vos sacs, porte-monnaie, sac à dos ou mallette.

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase.)

- Sortez tout de votre sac, porte-monnaie, sac à dos ou mallette. Vérifiez si vous voyez des signes de la présence de punaises de lit. Jetez tout ce qui ne peut pas être nettoyé et où pourrait se dissimuler une punaise de lit (comme les agendas ou les carnets).
- Aspirez ou brossez convenablement le sac et/ou placez-le dans le sèche-linge sur le réglage le plus chaud pendant 30 minutes.
- Conservez votre sac dans un endroit où les punaises de lit ne sont pas susceptibles de se nicher. Votre sac ne doit pas toucher d'article où une punaise de lit pourrait se dissimuler et où elle pourrait pénétrer dans votre sac.
- Il est conseillé de placer votre sac dans un sac en plastique fermé hermétiquement. Le plastique blanc est préférable, car les punaises de lit sont plus faciles à voir sur un fond blanc. Ne le posez pas sur une chaise ou sur votre lit, sinon vous serez obligé(e) de le passer à l'aspirateur ou à la brosse chaque soir.
- Vous pouvez également suspendre votre sac dans l'armoire, si l'espace est suffisant. Veillez à ce que le sac ne touche rien, à part la tringle de l'armoire.



## **Veillez à ce que les vêtements que vous allez porter le lendemain ne contiennent pas de punaises de lit.**

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs.)

- Sortez immédiatement les vêtements du sèche-linge et placez-les dans un sac en plastique fermé hermétiquement.
- Quand vous rentrez chez vous, placez immédiatement votre manteau et tout autre vêtement d'extérieur (comme un chapeau et des mitaines ou gants) dans un sac en plastique et fermez-le hermétiquement. Ainsi, vous n'aurez pas à les passer au sèche-linge de nouveau.

Pour en savoir plus, contactez le Bureau de l'environnement et de la santé le plus proche de votre domicile :

- Calgary: (403) 943-2295
- Edmonton: (780) 735-1800
- Grande Prairie: (780) 513-7517
- Lethbridge: (403) 388-6689
- Red Deer: (403) 356-6366

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Current as of: March 15, 2018

Author: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Ce document vous est présenté uniquement à titre d'information. Il ne doit pas être substitué aux avis, instructions et/ou traitements médicaux. Si vous avez des questions, parlez à votre médecin ou un professionnel de santé approprié.