

ENSEIGNEMENT SUR L'HYGIÈNE DES OREILLES

- La présence de cérumen, communément appelé « cire » dans l'oreille est normale
- Certaines personnes en produisent davantage, ce qui peut causer un bouchon dans l'oreille
- Il n'est habituellement pas nécessaire de le retirer, sauf si cela vous occasionne des symptômes

Pour prévenir la formation d'un bouchon de cire :

- Asséchez l'entrée de vos oreilles après le bain, la douche ou la baignade
- Nettoyez l'entrée de votre oreille avec une débarbouillette
- N'utilisez jamais de coton-tige ni d'objets pointus insérés à l'intérieur de l'oreille
- Évitez de mettre de la ouate dans vos oreilles

Préparation en vue d'un nettoyage d'oreille :

- Effectuez la préparation dans les 3 à 7 jours précédant la date prévue pour votre nettoyage d'oreille
- Appliquez 2 à 3 gouttes d'huile d'olive ou minérale dans votre oreille 1 à 2 fois par jour
- Vous pouvez vous procurer une solution à la pharmacie suite aux recommandations de votre pharmacien

Conseils pour l'application des gouttes :

- Lavez vos mains
- Appliquez les gouttes
 - Adulte et enfant de 3 ans et plus : Tirez le pavillon de l'oreille vers le haut et vers l'arrière
 - Enfant de moins de 3 ans : Tirez le pavillon de l'oreille vers le bas et l'arrière

Afin de permettre au produit d'atteindre toutes les parties du conduit de l'oreille :

- Faites un léger massage de la partie antérieure de votre oreille pour faciliter la descente des gouttes dans l'oreille
- Laissez la tête inclinée sur le côté opposé à l'oreille traitée de 5 à 10 minutes. Si les deux oreilles doivent être traitées, attendre ce délai avant de mettre des gouttes dans la seconde
- Si vous portez un appareil auditif, appliquez les gouttes au coucher après l'avoir retiré

EAR HYGIENE EDUCATION

- The presence in the ear of cerumen, commonly called “wax”, is normal
- Some people may produce an excess, which can cause a blockage in the ear
- It is not usually necessary to remove it unless symptoms arise

Preventing the formation of a wax blockage :

- Dry the entrance of your ears after bathing, showering or swimming
- Clean the opening of your ear with a washcloth
- Never insert cotton swabs or sharp objects into the ear
- Avoid putting cotton balls in your ears

Preparing for ear cleaning :

- Carry out the preparation 3 to 7 days before you plan to clean your ears
- Apply 2 to 3 drops of olive or mineral in your ears 1 to 2 times a day
- Your pharmacist can recommend a solution at the drug store

Tips for applying drops :

- Wash your hands
- Apply drops
 - Adults and children 3 years and older: Pull the outer ear up and back
 - Children under 3 years: Pull the outer ear down and back

In order to allow the product to reach all parts of the ear canal :

- Gently massage the front part of your ear to help the drops enter the ear
- Leave your head tilted to the side opposite to the treated ear for 5 to 10 minutes. If both ears are to be treated, wait this length of time before putting drops in the second ear
- If you wear a hearing aid, apply drops at bedtime after removal