

Le transport de l'oxygène dans un véhicule

- ❖ Eloignez tout bidon d'huile ou chiffon gras !
- ❖ **Laissez une vitre entrouverte.**
- ❖ **Ne jamais laisser le véhicule à l'arrêt en plein soleil.**
- ❖ Les bouteilles d'O₂ gazeux (1 m³ et 0,4 m³) : couchées/en position verticale/ solidement arrimées
- ❖ **Pour le matériel portable d'oxygène liquide**, la position verticale est obligatoire. Ne pas recouvrir le réservoir portable (vêtement, couverture ...)
- ❖ Certains concentrateurs d'oxygène : dans le coffre arrière d'une voiture ou dans l'habitacle: debout ou couché mais arrimé.
- ❖ **INTERDICTION DE FUMER DANS LE VEHICULE**

Autonomie en oxygène en fonction du débit et du volume

Types de bouteilles Débit (Litres/min)	Types de bouteilles			
	0,4 m ³ = 400L	1 m ³ =1000L	3 m ³ =3000L	4 m ³ = 4000L
1 L/Min	6h40	16h40	50h	66h40
2 L/Min	3h20	8h20	25h	33h20
3 L/Min	2h13	5h33	16h40	22h13
4 L/Min	1h40	4h10	12h30	16h40
5 L/Min	1h20	3h20	10h	13h20

Hygiène alimentaire: Recommandations

- De faire **4 ou 5** petits repas **légers** par jour en mangeant lentement
- Au déjeuner comme au dîner, manger une crudité/légume cuit/plat protidique/plat de féculent et un **produit laitier**
- D'éviter les aliments qui entraînent des ballonnements (choux, artichauts, radis, asperges ...)
- D'éviter les préparations grasses, longues à assimiler (fritures, charcuterie, sardines à l'huile ...)
- D'inclure les protéines en quantité suffisante pour éviter une perte musculaire
- Boire **entre les repas au moins un litre et demi** de liquide par jour (eau, lait, jus de fruit...)
- **Éviter la perte de potassium** en mangeant des aliments riches en potassium (pommes de terre, bananes, oranges, raisins, fruits secs...)

Vous pouvez manger et être sous O₂ en même temps.

Respiration: l'améliorer & la surveiller.

Comment améliorer sa respiration ou réduire sa gêne respiratoire:

- ✓ **Arrêter le tabac**
- ✓ Si surpoids, le corriger via un régime adapté avec suivi médical
- ✓ Respirer **lentement et amplement**: inspirer par le nez et surtout expirer lentement avec les lèvres légèrement serrées
- ✓ Au mieux: avoir les bronches débarrassées des sécrétions. Si toux : la contrôler (toux efficace=toux productive)
- ✓ Avoir de bons abdos et une bonne contraction du diaphragme essentiel à la respiration
- ✓ Ne pas porter de charges lourdes et avant tout **coordonner sa respiration sur l'effort**
- ✓ Selon votre capacité physique: faire de la marche et/ou monter les escaliers et ne pas négliger le **temps de récupération**

Les signes d'alerte d'aggravation de votre insuffisance respiratoire

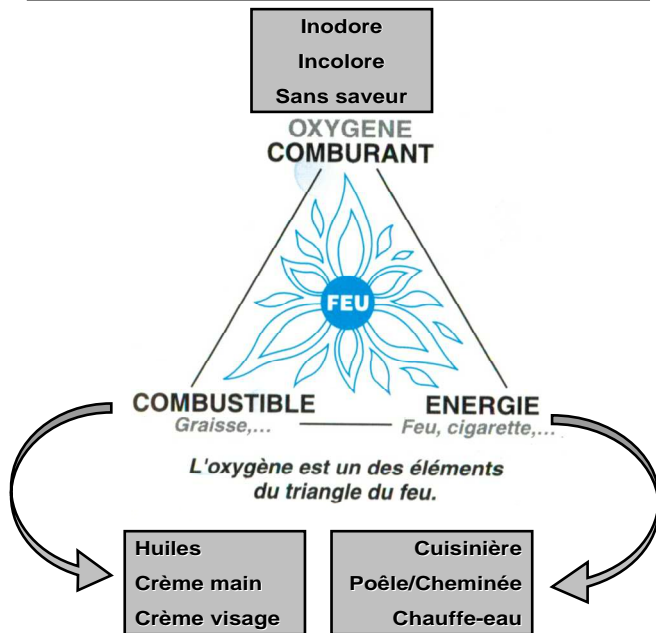
- L'augmentation de votre gêne respiratoire aux efforts de la vie courante, ou **même au repos**
- **L'encombrement bronchique**
- Un **mal de tête** inhabituel au réveil ou dans la journée, pouvant s'accompagner de sueurs, et d'une envie de dormir
- Une **fièvre** persistante
- Des **palpitations cardiaques** ou irréguliers
- Des gonflements des chevilles (**œdèmes**)
- Une **prise de poids rapide**



Petit guide de l'oxygène gazeux à domicile à l'usage des patients

- **Siège social:** 4 rue de Hanoi - ZAC Balthazar-97419 La Possession. **Tél.:02 62 71 97 50**-Fax: 02 62 22 61 64
 - **Antenne de Saint-Denis:** 56,route de Montgaillard97400 Saint-Denis.
 - **Antenne de Saint-Louis:** 15, avenue de Toulouse - Zone industrielle de Bel Air - 97450 Saint-Louis
 - **Antenne de Saint-Benoît:** 49, rue de Sarda Garriga - Bras Fusil - 97470 Saint-Benoît.
- Association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901 - APE 8610Z - SIRET 339 761 686 00023

LE TRIANGLE DU FEU



Source d'inflammation = tout processus ou événement capable de provoquer un incendie ou une explosion. *Flammes nues, étincelles, électricité statique, et des surfaces chaudes* sont toutes les sources possibles d'inflammation.

Comburant = corps chimique qui a pour propriété de permettre la combustion d'un combustible. Un mélange approprié de comburant et de combustible peut générer **une combustion, un incendie en présence d'une source d'ignition (étincelle, point chaud, flamme, etc.)**

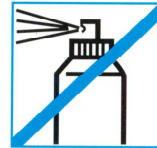


Combustible = Un combustible est une matière qui, en présence d'oxygène et d'énergie, peut se combiner à l'oxygène (qui sert de comburant) dans une réaction chimique générant de la chaleur : la combustion.

L'oxygène gazeux: 6 règles de sécurité obligatoires



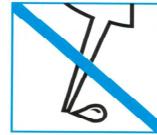
> Ne pas fumer!



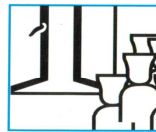
> Pas de laque ni de désodorisant
> Pas d'alcool ni d'essence



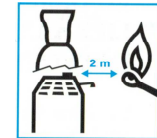
> Pas de production d'étincelles ni appareils électriques



> Ne pas graisser
> Ni lubrifier
> Mains propres



> Aérer!
> Ne pas stocker dans un espace clos



> Pas de source inflammables à moins de 2 mètres

Comment utiliser un concentrateur/extracteur?

Les points-clés:

- ❖ Une prise de courant en **bon état**.
- ❖ Une pièce **aérée** (= pas de placard) & **non humide** (pas de salle de bain).
- ❖ **10 cm MINIMUM** entre le concentrateur et le mur.
- ❖ Ne rien poser dessus & ne pas couvrir lors de l'utilisation!

Mode d'emploi du concentrateur:

1. Brancher les lunettes / humidificateur sur la sortie d'O₂
2. Mettre le disjoncteur sur la position marche (position 1)
3. Tous les voyants s'allument
4. Seul le voyant vert doit rester allumé
5. L'alarme sonore retentit quelques secondes
6. Attendre 10 minutes avant de se servir de l'appareil, afin d'obtenir une bonne stabilisation de la concentration d'O₂
7. Ajuster le débit prescrit au niveau du débit-litre



Entretien du concentrateur :

- ⊙ Garder toujours propre et sec le(les) filtre(s) :
 - ❖ Dépoussiérer le filtre
 - ❖ Le rincer à l'eau claire sans savon
 - ❖ Le faire sécher avant de le remettre en place.
- Au moins 1 fois par semaine**
- ⊙ Nettoyer la carrosserie avec un chiffon propre et humide.

Conseils pour la manipulation de l'obus

1. Se laver les mains = pas de corps gras sur les mains.
 2. Mettre le détendeur/débit litre sur **la position 0**
 3. Se placer du côté **opposé** au manodétendeur
 4. Ouvrir progressivement dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre sans forcer et en position verticale jamais avant le débitmètre
 5. Puis ouvrir lentement d'un tour au maximum
 6. Régler le débit litre au débit prescrit
 7. Après utilisation, ne pas forcer le robinet pour le fermer
- ⊙ En cas de phénomène anormal (étincelles, crépitements, ronflements, flammes, détonations) fermer le robinet immédiatement, en se tenant derrière la bouteille
 - ⊙ Ne pas fermer le robinet avec un couple excessif : fermeture en douceur et uniquement à la main
 - ⊙ Ne jamais soulever la bouteille par le robinet
 - ⊙ En cas de fuite, fermer le robinet et ne pas le rouvrir

Précautions générales

- ❖ Ne pas fumer
- ❖ Ne pas s'approcher d'une flamme, d'une source de chaleur ou d'appareils générant des étincelles
- ❖ Ne pas graisser ou lubrifier l'appareillage ou les lunettes et masque
- ❖ Ne pas s'enduire ni le visage ni les mains de corps gras
- ❖ Ne jamais utiliser de flacons pressurisés (laque, désodorisant ...), de solvant (alcool, essence) sur la matériel ni à sa proximité

L'humidificateur: Les points importants

Vérifier que

- ❖ L'humidificateur est bien relié d'un côté à la source d'O₂ et de l'autre au tuyau d'O₂.
- ❖ Le bouchon est bien vissé.
- ❖ Il n'y a pas de condensation d'eau dans les tuyaux.
- ❖ L'eau est limpide et entre les 2 niveaux (min & max).

Entretien de l'humidificateur:

- ❖ Changer l'eau tous les jours pour éviter la prolifération microbienne.
- ❖ Le nettoyer 1 fois/semaine avec de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc).
- ❖ Ne pas mettre d'eau du robinet si elle est calcaire: préférer de l'eau minérale ou stérile.