Des methods de prévenir les infections urinaires/ Ways to prevent urinary tract infections

* Drink lots of fluids
* Avoid medications that cause urine to stay in the bladder
* Drink cranberry juice or take tablets—don’t take if you have kidney stones
* Empty bladder immediately when you have the urge to urinate
* Avoid tampons, douches, scented soaps and bath oils
* Change depends/ panty liners frequently if used
* Make sure you do not have a yeast infection
* Avoid public pools and saunas
* Urinate before and after intercourse
* Urinate twice when in bathroom, pass urine in the toilet and sit for five to ten minutes and repeat the process
* When in the bathroom, after bowel movement, wipe with wet toilet paper or towel from the back away from the urethra
* Use bidets cautiously, to avoid feces contact urethral area
* For Females:
	+ make sure you have had a pelvic examination and you were checked for kidney stones
	+ If postmenopausal, make sure you ask the doctor for intravaginal estrogen cream
* For Males: make sure you have been checked for an enlarged prostate, has had a circumcision and for kidney stones

Façons de prévenir les infections des voies urinaires

• Buvez beaucoup de liquides

• Évitez les médicaments qui font que l'urine reste dans la vessie

• Buvez du jus au mangez des comprimés de canneberge—ne pas prenez si vous avez des calculs renaux

• Vider la vessie immédiatement lorsque vous avez envie d'uriner

• Évitez les tampons, les douches, les savons parfumés et les huiles de bain

• Changer dépend / protège-slips fréquemment si utilisé

• Assurez-vous que vous n'avez pas d'infection à levurose

• Évitez les piscines publiques et les saunas

Urinez avant et après les rapports sexuels

• Urinez deux fois dans la salle de bain, urinez dans les toilettes et asseyez-vous pendant cinq à dix minutes et répétez le processus

• Lorsque vous êtes dans la salle de bain, après la selle, essuyez avec du papier toilette humide ou une serviette à l'arrière de l'urètre

• Utilisez les bidets avec précaution pour éviter que les matières fécales n'entrent en contact avec la zone urétrale

• Pour les femelles:

o assurez-vous que vous avez subi un examen pelvien et que vous avez été examiné pour les calculs rénaux

o En cas de ménopause, assurez-vous de demander au médecin une crème d'œstrogène intravaginale

• Pour les hommes: assurez-vous d'avoir été examiné pour une hypertrophie de la prostate, a eu une circoncision et des calculs rénaux