



Conseils pratiques pour se gargariser avec la solution (produit IgY ou placebo)

Comment et quand se gargariser ?

- Vous devez vous gargariser avec la solution tous les soirs, après un brossage des dents.
- La solution peut être fractionnée en 2 à 4 portions ; la durée totale du gargarisme doit être de 2 minutes. Si vous divisez le contenu du flacon en plusieurs portions, ces 2 minutes doivent être réparties sur les différentes portions.
- Mettez la solution dans votre bouche, penchez la tête en arrière et commencez à vous gargariser.
- Gargarisez-vous avec la solution, puis avalez-la.
- Après un gargarisme, vous ne devez ni manger ni boire avant le lendemain matin.

Comment conserver et préparer la solution ?

- La solution doit être conservée au congélateur à une température d'au moins -15 °C
- Chaque jour, sortez un flacon du congélateur dans la matinée, pour qu'il puisse décongeler et être prêt à l'emploi dans la soirée.
- Si vous avez oublié de sortir le flacon du congélateur dans la matinée, vous pouvez accélérer sa décongélation dans de l'eau tiède (environ 35 à 40 °C). N'utilisez pas de four à micro-ondes ni des températures supérieures à 50 °C.
- Une fois décongelée, la solution peut être conservée dans le flacon fermé au réfrigérateur pendant une semaine. La solution peut être conservée dans le flacon fermé à température ambiante pendant 2 jours.
- À titre exceptionnel, il est possible de décongeler et de recongeler un flacon *non ouvert* deux fois maximum.
- Après ouverture du flacon, la solution doit être utilisée dans les 2 heures !

Si vous éprouvez des difficultés pour vous gargariser avec la solution...

Certaines personnes ont du mal à se gargariser avec 70 ml de liquide pendant deux minutes ou éprouvent des difficultés pour coordonner gargarisme et respiration. D'autres peuvent avoir envie de tousser lorsqu'elles se gargarisent et soit elles avalent spontanément le liquide, soit elles le crachent. Si vous rencontrez l'une de ces difficultés, les conseils ci-après peuvent vous être utiles.

- Divisez la solution du flacon pour la prendre en 2 à 4 portions afin de vous gargariser plus facilement.
- Mettez la première portion dans votre bouche, penchez la tête en arrière et commencez à vous gargariser. Avalez la première portion.
- Prenez chacune des portions suivantes et continuez à vous gargariser jusqu'à ce que vous ayez pris toute la solution (70 ml) sur une durée totale de 2 minutes.
- Lorsque vous avez besoin de respirer, penchez la tête en avant, mais gardez le liquide dans la bouche. Inspirez et expirez, puis penchez la tête en arrière et continuez à vous gargariser.

Si vous avez des difficultés pour vous gargariser ou avaler la solution, contactez le médecin ou l'infirmière de l'étude.

Veillez suivre les instructions de la notice du médicament lors de l'utilisation de la solution.