

ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES

**Afflux important de patients
en raison des épidémies**

(bronchiolite, gastro-entérite, grippe...)



**Engorgement
des urgences**



**Délais d'attente
élevés**



Contactez en priorité votre médecin traitant

en semaine de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h

**Ne vous rendez pas directement
aux urgences**



**Lorsque les cabinets médicaux sont
fermés les jours fériés, le week-end**

à partir du samedi 12h jusqu'au lundi 8h,

et la nuit de 20h à 8h

Composez le 116-117 (appel gratuit)



Vous pourrez :

- recevoir des **conseils médicaux**
- être orientés vers un **médecin généraliste** ou une **maison médicale de garde**
- être **pris en charge** sans délai par le SAMU si nécessaire



En cas d'urgence vitale

Composez le 15 (numéro d'urgence)

Pour limiter la circulation des épidémies
adoptez les gestes d'hygiène !



1. Se laver les mains régulièrement
avec de l'eau et du savon ou utiliser une
solution hydroalcoolique



2. Se couvrir le nez et la bouche
quand on tousse ou éternue (dans sa
manche ou dans un mouchoir à usage
unique) et transmettre ce réflexe aux
enfants



**3. Se moucher dans un mouchoir
à usage unique** et le jeter



4. Eviter de se toucher le visage
en particulier le nez et la bouche

Et quand on est atteint
par les virus de l'hiver :



5. Limiter les sorties



**6. Limiter les contacts directs
et indirects** (via les objets)



7. Porter un masque
(notamment lorsqu'on est en contact avec
des personnes fragiles)