

C'est la saison de la grippe et du rhume – Comment vous protégez-vous?

Tout année débute généralement par un pic d'une saison de rhume et de grippe. Cette année est pareille sauf qu'on fait face à un nouveau genre de coronavirus, le COVID-19, et l'attention internationale des médias que provoque cette pandémie de santé publique. On peut comprendre que beaucoup se sentent comme hantés par l'idée d'attraper le coronavirus et voudraient savoir comment mieux protéger ses proches et soi-même pendant cette période difficile. Veuillez vous rassurer et sachez qu'il y a des gestes simples à faire chaque jour pour garantir votre bonne santé.

- **Frottez et lavez!** Lavez vos mains! Aussi simple que cela, c'est vraiment la façon la plus efficace de stopper la propagation des germes. Utilisez toujours un savon, et pour vous assurer que c'en est assez, chantez un "Joyeux anniversaire" qui est le temps nécessaire pour garantir un bon lavage de vos mains. Lavez toutes les parties de vos mains, y compris les "écarts" entre les doigts et les pouces.
- **Sinon, utilisez un gel désinfectant!** Si vous ne pouvez avoir du savon et de l'eau pour laver vigoureusement vos mains, utilisez un gel désinfectant. Même s'il est mieux de se laver les mains, le gel désinfectant peut réduire la propagation des germes quand vous êtes en balade. Mettez des gels désinfectants dans certains endroits afin d'en avoir toujours à votre portée. – pensez à en mettre dans votre voiture, votre porte monnaie, votre valise, votre sac à langer ou même dans le poche de votre veste.
- **Ne frottez pas, ne touchez pas!** Comme on est tenté de se frotter ces yeux qui démangent pendant les moments d'allergie ou de se frotter le nez qui coule, évitez. En fait, si vous pouvez, essayez d'éviter de toucher votre visage autant que possible, surtout avec des mains non lavées. Nos yeux, nez et bouche sont des portes d'entrée par excellence des germes.
- **En cas de doute, restez chez vous!** Si vous vous sentez mal, restez chez vous. Il est tellement important non seulement de rester chez soi quand on commence à se sentir mal ou quand on va déjà mal, mais restez également chez soi et loin des autres permet de les protéger.
- **N' éternuez pas!** Il est recurrent d'éternuer cette période de l'année, surtout si vous souffrez d'allergies, de rhume ou de la grippe. Pour éviter de propager les germes quand on tousse ou on se mouche, utilisez un Kleenex ou votre coude pour éviter la propagation dangereuse et garder vos mains demeurent propres.

Et n'oubliez pas, beaucoup de personnes coulent du nez, toussent, éternuent à cause des allergies saisonnières, du rhume ou de la grippe, mais si vous vous sentez malade ou croyez avoir besoin d'aide pour aller mieux, veuillez contacter votre prestataire de soins de santé principal pour déterminer le type de traitement le mieux adapté pour vous. Cela pourrait être des soins à domicile pour des cas bénins ou la prise d'un rendez-vous pour être consulté et répondre aux besoins plus modérés. Pour trouver un PCP près de chez vous, veuillez visiter www.catholichealthinitiatives.org.

