

Consignes d'aide de sante pour les patients - MediCab+

Avant votre venue au cabinet

- Lavez-vous les mains avant de sortir de chez vous.
- Portez un masque si vous avez des symptomes (toux, fièvre).
- Soyez ponctuel pour eviter une attente prolongee.
- Evitez de venir accompagne sauf en cas de necessite (enfant, aide).

Apportez avec vous

- Votre carte d'identite et carte vitale.
- Votre carnet de sante ou vos ordonnances en cours.
- Une liste de vos medicaments actuels.
- Vos examens ou resultats recents (analyses, radios...).

En cas de symptomes

- En cas de fièvre, toux, fatigue intense : contactez le cabinet avant de vous deplacer.
- Pour les urgences vitales, appelez le 15 (SAMU).

Pendant la consultation

- Expliquez vos symptomes simplement : depuis quand ils durent, ce qui les aggrave ou les soulage.
- N'hésitez pas a poser des questions si quelque chose n'est pas clair.

Apres la consultation

- Respectez bien la prescription medicale.
- Ne modifiez pas votre traitement sans avis medical.
- Prenez un rendez-vous de suivi si necessaire.

A la maison - prevention sante

- Mangez equilibre : fruits, legumes, moins de sucre et de gras.

- Bougez chaque jour : au moins 30 minutes d'activite physique.
- Dormez suffisamment : 7 a 9 heures de sommeil par nuit.
- Evitez le tabac et limitez l'alcool.

Numeros utiles

- Urgences medicales : 15
- Pompiers : 18
- Centre antipoison : 0 800 59 59 59
- SOS Medecins : 36 24

Notes personnelles

(Espace a remplir par le patient)
