

OBJECTIF 8

Imprimer

Quelques conseils pour éviter les rhumes et autres maladies...



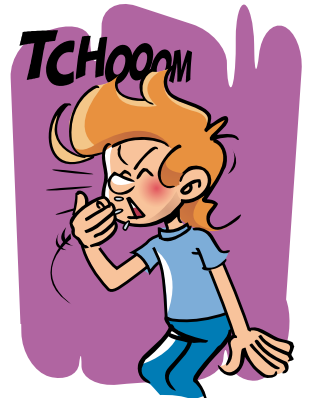
S'il fait froid,
couvre-toi bien



Il faut te laver souvent
les mains, il faut te faire
vacciner, pour éviter



Evite tout contact
avec les personnes
enrhumées



Si tu éternues,
mets ta main devant ta
bouche

d'être malade.

«Tous droits réservés aux docteurs MN Robberts et J. Scalbert-Dujardin»

Les infections respiratoires (rhume, rhinopharyngite, otite, angine ou des bronchites) augmentent l'inflammation de tout l'appareil respiratoire et peuvent entraîner des crises d'asthme surtout si d'autres facteurs déclenchants se cumulent (infection +/- sport +/- contact allergique)

Pour éviter les infections respiratoires :

- ☒ Je me fais vacciner contre des maladies comme la grippe, la rougeole, la coqueluche ou le pneumocoque ;
- ☒ Je me lave les mains, au moins 30 secondes, **en rentrant de l'école, des transports en commun, des magasins** et après m'être mouché(e).
- ☒ Je jette mon mouchoir après m'être mouché(e) ;
- ☒ Je soigne mes rhumes sans attendre