

TOUTE L'ACTUALITÉ DE L'INFIRMERIE

Pour rester en bonne santé, aujourd'hui j'apprends:

Santé scolaire: Accueillir, Eduquer, Soigner, Prévenir.

2017

UN HIVER EN BONNE SANTÉ

**Je me couvre
suffisamment**



**Je fais de
l'activité
physique**

**Je mange
des fruits
et des
légumes**

**Je couvre ma
bouche quand
je tousse ou
j'éternue**

**Je dors
bien**

**Je reçois les
vaccins
recommandés**

**Je me lave les
mains fréquemment**

UN HIVER EN BONNE SANTÉ

Avec l'arrivée du froid, il est important de prendre certaines précautions pour prévenir les maladies et de cette façon pouvoir profiter de la saison d'hiver.

Pendant des températures basses certains virus refont surface plus facilement et les gens se contagient par les gouttelettes de salive pulvérisées en parlant, à travers la toux ou les éternuements.

COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES D'HIVER :

- ❖ **Éviter trop d'habillage dans les environnements chauffés ou manque d'abri s'il fait mauvais temps.**
- ❖ **Bien s'habiller: la tête, le cou, le tronc et la plante des pieds.**
- ❖ **Consommer des fruits et des légumes, qui sont des sources de vitamines A et C et minéraux (aide le corps à construire ses propres défenses).**
- ❖ **Boire beaucoup de liquides, car ils aident à éliminer le mucus et prévenir la déshydratation.**
- ❖ **Maintenir une activité physique.**
- ❖ **Dormir les heures recommandées pour chaque âge.**
- ❖ **Maintenir un environnement approprié: selon certains experts, la température ambiante idéale doit se situer entre 18 ° et 21 ° C**
- ❖ **Aérer les pièces.**
- ❖ **Éviter tout contact direct avec des personnes infectées.**
- ❖ **Se laver les mains à chaque fois que vous entrez en contact avec des éléments d'usage public.**
- ❖ **Apprenez aux enfants à se laver les mains soigneusement, et à porter des mouchoirs jetables.**
- ❖ **Se faire vacciner contre la grippe: selon la recommandation du Ministère chilien de la Santé.**

COMMENT ÉVITER D'INFECTER LES AUTRES **QUAND JE SUIS MALADE:**

- ❖ **Couvrez-vous la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou éternue à l'aide d'un mouchoir ou la partie inférieure du coude.**
- ❖ **Restez à la maison, pour se reposer et se récupérer.**
- ❖ **Se laver les mains fréquemment.**
- ❖ **Évitez de partager des ustensiles tels que des tasses, assiettes, couverts, serviettes.**

LES MALADIES COURANTES EN HIVER:

- 1. Le rhume, dure entre 3 à 5 jours, c'est une infection virale.**
- 2. La grippe dure entre 5 à 10 jours, il y a une congestion nasale importante et de la fièvre (plus de 38,5 degrés), maux de tête, toux et mucus, douleurs musculaires et parfois une douleur abdominale accompagnés ou non de vomissements. Il est fréquent chez les enfants d'avoir une perte d'appétit et de l'irritabilité.**
- 3. L'Otite, est une inflammation de l'oreille interne et se manifeste par une douleur intense.**
- 4. L'Amygdalite est une inflammation des amygdales causée par un virus ou une bactérie. Difficultés pour manger, fièvre, maux de tête et maux de gorge.**
- 5. La Pharyngite est une inflammation du pharynx, causée principalement par des virus (80%), mais peut également être causée par des bactéries. Le principal symptôme est un mal de gorge sévère accompagnée de toux, de fièvre, maux de tête, douleurs musculaires et des articulations, gonflement des ganglions lymphatiques dans le cou.**
- 6. La Bronchite, au début est une infection virale. Il y a de l'inflammation à l'intérieur des bronches, entraînant une toux avec ou sans sécrétion et une gêne respiratoire. La contagion se fait par voie aérienne, il est donc conseillé d'éviter tout contact avec les respirations d'une personne infectée.**
- 7. La bronchiolite est une maladie causée par une infection des bronchioles causée par le virus respiratoire syncytial.**
- 8. La Pneumonie, provoque de la fièvre élevée, douleurs à la poitrine comme un point de côté, de la toux avec sécrétion de mauvaise apparence, un malaise général avec la présence de douleurs musculaires, essoufflement. Elle exige des soins médicaux et des examens.**



**Je me couvre
suffisamment**



**Je dors
bien**

**Je fais de
l'activité
physique**

**Je mange
des fruits
et des
légumes**

**Je reçois les
vaccins
recommandés**

**Je couvre ma
bouche quand
je tousse ou
j'éternue**

**Je me lave les
mains fréquemment**

