Agence Régionale de Santé Normandie

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 les habitants des agglomérations de **Caen**, **Cherbourg** et **Rouen**, **SOS Médecins** est joignable au **36 24** (numéro national)

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)