

# UN HIVER *en santé*



## Se protéger

- Avoir une alimentation variée et équilibrée
- Aérer régulièrement et efficacement les espaces clos
- S'habiller chaudement pour se protéger du froid
- Se faire vacciner
- Se laver les mains régulièrement avec du savon
- Éviter les contacts avec les personnes malades



## Bien réagir

- Se reposer, se soigner
- Prévenir son entourage
- Limiter les contacts avec sa famille, ses collègues, ses amis
- Porter un masque dans les lieux publics pour protéger les personnes vulnérables
- Tousser et éternuer dans le creux du coude
- Surveiller ses symptômes
- Si une consultation médicale est nécessaire, prévenir les lieux de soins et énoncer ses symptômes



## Consulter un spécialiste

- En cas d'aggravation ou de prolongation des symptômes, s'adresser à son médecin traitant



*Profiter des activités hivernales et permettre à tous de passer une fin d'année en toute tranquillité !*



Service de la santé publique, en collaboration avec Promotion santé Valais, la Société médicale du Valais et Pharmavalais



[www.vs.ch/gestes-santé](http://www.vs.ch/gestes-santé)  
#GestesSanté