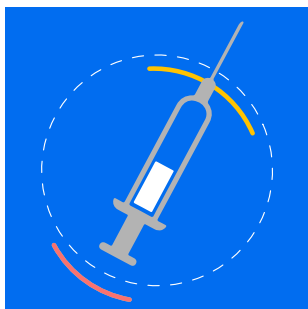
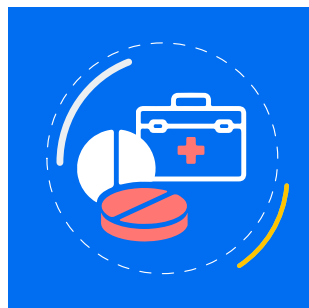


mon **infirmier libéral** me conseille

LE SAVEZ-VOUS ?

Tous les **infirmiers libéraux** sont à votre écoute et garantissent la continuité des soins, jour et nuit, 7j/7.



Tous les **infirmiers libéraux** vous visitent ou vous reçoivent à leur permanence, sur rendez-vous.

En Auvergne Rhône-Alpes, **11.000 infirmiers libéraux** vous permettent d'accéder aux soins infirmiers, dans tous les territoires.



contact@urps-inf-aura.fr

Siège Social
21 quai Antoine Riboud 69002 LYON
Antenne Auvergne
Centre d'Affaires 15 rue du Pré la Reine
63100 Clermont-Ferrand

mon **infirmier libéral** me conseille

LA GRIPPE EST MON ENNEMIE

La vaccination me protège et protège les miens



publication gratuite de l'URPS-Infirmiers Auvergne Rhône-Alpes / novembre 2017

Je prends rendez-vous auprès de **mon infirmier libéral** ou je me rends à sa permanence

MES 10 BONS REFLEXES POUR L'HIVER



1 Pour dire bonjour, je préfère un signe de la main.



2 Je me lave fréquemment les mains avec de l'eau et du savon liquide, et, à défaut, avec une solution hydroalcoolique.



3 Je nettoie mon nez avec du sérum physiologique, au moins deux fois par jour.



4 J'utilise des mouchoirs jetables après chaque utilisation.



5 Je me protège le visage avec une crème hydratante et les lèvres avec du baume.



6 Je me couvre pour sortir. Je privilégie plusieurs vêtements fins à un seul vêtement épais.



7 Je me découvre à l'intérieur.

8 J'aère mon habitat en ouvrant en grand les fenêtres 10 mn par jour.



9 Je pense à humidifier l'air ambiant.



10 Je prends soin de moi en consommant des fruits et des légumes frais. Je bois régulièrement et pourquoi pas un verre de jus d'orange pressée chaque matin.



COMMENT GERER MESES EMOTIONS FACE À LA MALADIE ?

L'annonce d'une maladie grave est un choc. Elle déclenche la mise en place d'un processus psychologique complexe, composé de différents stades :

sidération

colère

tristesse

acceptation

Dès l'annonce, je prends en compte mes émotions. Je prends rendez-vous auprès de mon **infirmier libéral** qui m'aidera à mettre des mots sur mon ressenti.

