

INFORMATIONS UTILES

- 11 000 infirmiers libéraux dans la région Auvergne Rhône-Alpes vous permettent d'accéder aux soins infirmiers.
- Tous les infirmiers libéraux ont un cabinet et assurent des permanences.
- Tous les infirmiers libéraux reçoivent sur rendez-vous à leur permanence ou vous visitent.
- Tous les infirmiers libéraux assurent la permanence et la continuité des soins.



URPS
INFIRMIERS LIBÉRAUX
AUVERGNE RHONE-ALPES

Groupe de travail URPS IDEL Auvergne Rhône-Alpes 2017-10

CAMPAGNE CONTRE LA GRIPPE

JE ME METS A L'ABRI

La grippe est mon ennemi

La vaccination me protège et protège les miens



JE ME VACCINE

Je prends RV auprès de mon **INFIRMIER LIBÉRAL** ou
je me rends à sa permanence

L'HIVER : mes 10 bons réflexes

- ① Pour dire bonjour, je préfère un signe de la main
- ② Je me lave les mains fréquemment de préférence avec de l'eau et du savon liquide, et, à défaut une solution hydroalcoolique.
- ③ J'utilise des mouchoirs jetables après chaque utilisation
- ④ Je nettoie mon nez avec du sérum physiologique.
- ⑤ Je me couvre pour sortir et préfère plusieurs vêtements fins à un seul gros vêtement
- ⑥ Et je me découvre à l'intérieur.
- ⑦ Je me protège le visage et les lèvres avec une crème hydratante et du baume.
- ⑧ J'aère la maison en ouvrant en grand les fenêtres au moins 10 minutes par jour.
- ⑨ J'humidifie l'air ambiant en déposant une casserole d'eau sur le radiateur chaud.
- ⑩ Je prends soin de moi en consommant des vitamines : par exemple un grand verre de jus d'orange pressée le matin.



Comment gérer mes émotions face à la maladie

L'annonce d'une maladie grave déclenche chez la personne la mise en place d'un processus psychologique qui est composé de différentes étapes :

- SIDERATION
- COLERE
- TRISTESSE
- ACCEPTATION

Dès l'annonce,

- Je prends en compte mes émotions.
- Je prends RV auprès de mon **INFIRMIER LIBERAL** ou je me rends à sa permanence.