



HALEON

PRENEZ SOIN DE VOTRE  
RESPIRATION

Le climat impacte la santé<sup>1</sup>  
Aidez vos patients à mieux respirer.

#Care4EveryBreath

## Une brochure présentant des gestes quotidiens

pour prendre soin de votre santé en cas de rhume.

PRÉSENTÉ PAR

**HALEON**  
healthpartner

**RHUME**  
Prendre soin de soi

# RHUME

Prendre soin  
de soi

## LES GESTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI EN CAS DE RHUME<sup>2,3</sup>



Evitez les **boissons** pouvant causer une **déshydratation** (ex : café, alcool...)



**Inhalez de la vapeur\*** durant une douche chaude pour soulager le nez bouché ou qui coule



Utilisez une **pastille pour la gorge** ou buvez du **miel ou du citron** pour soulager les maux de gorge et la toux.



**Évitez les irritants respiratoires**, tels que la fumée, les polluants atmosphériques et la poussière.



Assurez vous d'être dans des lieux ayant de l'**air chaud et humide**



**Appliquez des onguents** pour apaiser la peau sèche et craquelée autour du nez



**Mangez régulièrement des repas sains** et limitez votre consommation de sucre, de sel et de matières grasses.



Utilisez des **solutions salines isotoniques ou hypertoniques** pour rincer les fosses nasales.

\*Les enfants doivent être surveillés pendant l'inhalation de vapeur pour réduire le risque de brûlures

1. Adapté de WHO. Climate Change. Oct.2023. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>. (consulté le 10 Septembre 2024.)

2. International Pharmaceutical Federation (FIP). Cold, flu and sinusitis: Managing symptoms and supporting self-care. A handbook for pharmacists. The Hague: International Pharmaceutical Federation; 2021.

3. Joseph Adrian LBuensalido et al. Rhinovirus (RV) Infection (Common Cold). Medscape, mis à jour le 18 aout 2023. Disponible à l'adresse suivante <https://emedicine.medscape.com/article/227820-overview?form=fpf>. (consulté le 4 Avril 2024.)