

HALEON

SAISON
APRÈS SAISON...

PRENEZ SOIN DE VOTRE
RESPIRATION

Le climat impacte la santé¹
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^{2,3}



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



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



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



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



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



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



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



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 L Buensalido 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.)