Flash Info CONSEILS SANTÉ Du Haut Bocage



Quelques conseils pour être Acteur de sa santé :

Bonjour et bienvenue dans cette première édition du Flash Info Conseils Santé du Haut Bocage. Notre rôle est de vous accompagner dans votre santé au quotidien et de favoriser les bons réflexes au bon moment. Pour cela, nous partageons avec vous des conseils pratiques tous les trimestres.

Retrouvez tous les conseils des professionnels de santé du haut bocage sur le site : https://cptsduhautbocage.fr/espace -grand-public/

Marie-Cécile Louarn et Adélaïde Garçon Médecins Généralistes du groupe de travail CPTS du Haut Bocage



Pratiquez une activité physique régulière



Mangez équilibré, varié et frais



Prenez soin de votre santé mentale



Agir en prévention

ler Conseil : Les gestes et conseils pratiques pour la gastro-entérite

La gastro-entérite est une infection courante qui peut causer des symptômes désagréables tels que la diarrhée, les nausées, les vomissements et les crampes abdominales. Voici quelques gestes et conseils pratiques pour gérer cette affection :



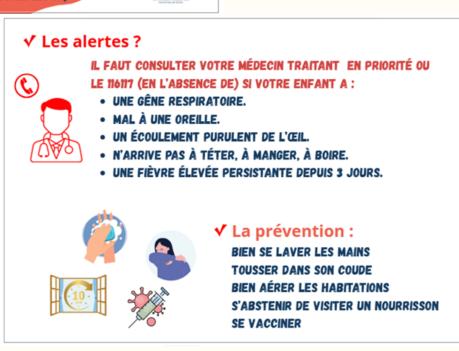


En suivant ces conseils, vous pouvez aider à soulager les symptômes et favoriser une récupération plus rapide. Prenez soin de vous et consultez un professionnel de santé si nécessaire.

2ème conseil : Les gestes et conseils pratiques pour la grippe saisonnière

La grippe saisonnière est une infection virale courante qui peut causer des symptômes tels que fièvre, frissons, courbatures, fatigue, toux et maux de gorge. Voici quelques conseils pratiques d'un médecin généraliste pour gérer et prévenir la grippe saisonnière :





En suivant ces conseils, vous pouvez aider à prévenir la grippe saisonnière et à gérer les symptômes si vous tombez malade. Prenez soin de vous et consultez un professionnel de santé si nécessaire.