



## PETITE GAZETTE URILCO33

Dans ce numéro :



Bienvenue.	1
Comment se protéger face aux infections hivernales ?	
Comment se protéger face aux infections hivernales ? (suite).	2
Comment se protéger face aux infections hivernales ? (suite).	3
Groupe de paroles.	
Groupe de paroles (suite).	4
Pause réunion.	
Actualités.	
Actualités (suite).	5
Déplacements du bureau.	
Les Anniversaires de Octobre.	
Tarifs annuels Adhésions	6
Tristes nouvelles.	
Citation.	
Prochaine Réunion.	
Logos.	

### Bonjour à tous,

L'équipe d'URILCO33 et moi-même vous souhaitons la bienvenue en ce mois de novembre. Les températures estivales ont « joué » les prolongations en octobre, mais désormais nous voilà confrontés à une météo capricieuse avec pluies abondantes et 3 tempêtes successives.

Le changement de saison, l'arrivée du froid met à l'épreuve notre santé. Alors comment faire face aux infections hivernales ?

### COMMENT SE PROTÉGER FACE AUX INFECTIONS HIVERNALES ?



L'arrivée de l'automne et de l'hiver annonce en général le retour des rhumes, gastro-entérites, grippe ou encore des bronchites. L'humidité, le froid affaiblissent notre système immunitaire. Il favorise la capacité de résistance des infections bactériennes ou virales qui circulent majoritairement lorsque les températures baissent.

#### Que pouvons-nous faire pour nous en prémunir ?

- Adoptons des gestes et comportements simples.



N'oublions pas les gestes barrières. (Lavage des mains. Il faut savoir que 80 % des contaminations viennent des mains et du toucher. Utilisation de mouchoirs jetables. Port du masque).

Aérons quelques minutes nos maisons car il est vrai qu'à cette période de l'année nous vivons plus confinés, dans des pièces fermées ce qui augmente les risques de propagation des virus.

### Mot de la Présidente

« Profitez de vos moments de détente pour vous ressourcer. »