

Fêtes de fin d'année : Renforcer nos bons réflexes pour protéger notre santé

En Occitanie, la circulation de la grippe s'intensifie fortement et les hospitalisations liées au virus augmentent. L'épidémie de bronchiolite est également très active en ce moment. À l'heure des fêtes de fin d'année, les rassemblements familiaux et amicaux se multiplient. Cette période conviviale coïncide avec une circulation accrue des virus de l'hiver. Pour profiter pleinement des fêtes tout en protégeant sa santé et celle de ses proches, il est essentiel de renforcer dès maintenant nos bons réflexes de protection.

Se protéger des virus de l'hiver : des habitudes de prévention à renforcer dès maintenant

Face à la grippe saisonnière qui augmente fortement dans notre région, la **vaccination** constitue le moyen de prévention le plus efficace. Elle permet de réduire le risque de formes graves et d'hospitalisations, surtout chez les populations les plus vulnérables. La campagne de vaccination se poursuit jusqu'au 31 janvier, il n'est pas trop tard pour se faire vacciner ! C'est essentiel pour toutes les personnes les plus fragiles qui ont reçu une prise en charge pour cette vaccination.

Face à tous les virus de l'hiver, c'est maintenant qu'il faut aussi remettre en pratique les **gestes barrières** que nous les connaissons tous. C'est vraiment le bon réflexe pour nous protéger et pour protéger nos proches en cette période de fin d'année. C'est aussi un geste essentiel par solidarité envers les personnes malades les plus fragiles et envers nos soignants.

Ces gestes sont simples et accessibles à tous :

- Porter un masque lorsque l'on est malade, mais aussi dans les lieux clos, les lieux à forte promiscuité et les transports en commun, tous les lieux de soins ou en présence de personnes fragiles. **Cette recommandation vient d'être rappelée par le Ministère de la santé à l'ensemble des établissements sanitaires et médico-sociaux.**
- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter.
- Aérer les pièces régulièrement pendant au moins 10 min.

Il est encore temps de se faire vacciner contre la grippe

C'est le moment d'agir : l'épidémie dure en général entre 8 à 10 semaines. La campagne de vaccination se poursuit jusqu'au 31 janvier.



Bien se soigner : les bons réflexes pour accéder aux soins en Occitanie

La période des fêtes de fin d'année est aussi une période où s'accentuent les recours aux soins dans des circonstances imprévues. L'important pour l'accès aux soins est là aussi d'avoir les bons réflexes pour consulter un médecin et être pris en charge au bon endroit et au bon moment. Pour une prise en charge adaptée à chaque situation, le plus simple est toujours de téléphoner avant de se déplacer. De nombreuses alternatives sont accessibles pour préserver les services d'urgences afin qu'ils restent pleinement disponibles pour les situations les plus graves nécessitant une prise en charge immédiate.

1. Toujours consulter son médecin traitant en priorité :

En cas de maladie, le premier réflexe doit être de consulter son médecin traitant sans attendre ou reporter cette consultation. Chaque médecin traitant connaît la situation médicale de ses patients et peut assurer une prise en charge adaptée, ce qui permet bien souvent d'éviter l'aggravation des symptômes. Si votre médecin traitant n'est pas disponible ou si vous n'en avez pas, plusieurs solutions s'offrent à vous : consulter un autre médecin généraliste, demander conseil à un pharmacien, recourir à une téléconsultation ou utiliser une plateforme de prise de rendez-vous médicaux...

2. Toujours téléphoner avant de se déplacer :

Avant tout déplacement, il est essentiel de prendre contact par téléphone afin d'être orienté vers la solution la plus appropriée et d'éviter des déplacements inutiles, notamment vers les services d'urgences. Des structures de soins non programmés (comme les Maisons médicale de garde par exemple) peuvent accueillir les patients en journée, et tous les soirs et week-ends.

En cas de problème de santé imprévu en journée ou lorsque les cabinets médicaux sont fermés, la nuit le week-end ou les jours fériés, **contactez le 15**. Un médecin régulateur évaluera votre situation et vous orientera vers la prise en charge la plus adaptée à votre état de santé :

- conseils médicaux,
- orientation vers une consultation adaptée,
- organisation d'une visite à domicile,
- déclenchement de moyens de secours si nécessaire.



Le 15 n'est pas réservé uniquement aux urgences vitales : c'est aussi le numéro du Service d'accès aux soins (SAS), qui permet une orientation médicale sécurisée 24h/24. L'accès à un médecin de garde se fait uniquement après orientation par un médecin régulateur. Pendant les vacances de Noël, la permanence des soins est exceptionnellement étendue aux 26 et 27 décembre ainsi qu'aux 2 et 3 janvier.

En adoptant ces réflexes simples, chacun contribue à limiter la propagation des virus, à protéger les plus fragiles et à garantir un accès aux soins pour tous pendant cette période où notre système de santé est particulièrement sollicité. Prenons soin de nous et des autres pour des fêtes de fin d'année en toute sérénité.

Pour en savoir plus :

- Sur le suivi épidémiologique des virus de l'hiver en OCCITANIE : consultez le [bulletin régional de Santé publique France](#) sur la surveillance des infections respiratoires aigües
- Sur la vaccination contre la Grippe saisonnière : [site du ministère de la Santé](#)
- Sur les gestes barrières : [site du ministère de la Santé](#)