

## Accès aux soins : rappel des bons réflexes en cette période de tension hivernale

Les épidémies de grippe et de bronchiolite restent encore actives en Occitanie, dans un contexte d'appel à la grève des médecins libéraux. En lien avec l'ensemble des acteurs de santé, l'ARS Occitanie veille en permanence à ce que la continuité des soins soit assurée partout dans notre région. L'ARS organise au jour le jour cette continuité en accentuant toutes les formes de coopérations et elle peut recourir si nécessaire à des réquisitions de médecins pour que les patients puissent être pris en charge dans chaque territoire, notamment en cas d'urgence. Dans ce contexte de tension hivernale, l'ARS rappelle aussi à tous les patients les bons réflexes de bon usage des soins, pour préserver notre système de santé et tous les professionnels qui prennent soin de notre santé au quotidien.

### Grippe et bronchiolite sont toujours actives : le premier réflexe c'est de se protéger davantage !

Autant éviter de démarrer cette nouvelle année en étant malade. Face à tous les virus de l'hiver, le premier réflexe qu'il faut rappeler à tous, c'est celui de la protection renforcée ! La prévention, c'est du bon sens... et c'est indispensable en ce moment pour nous protéger et protéger nos proches. C'est aussi un geste de solidarité envers les personnes les plus fragiles et envers nos soignants. Eviter de faire circuler des virus, c'est limiter les épidémies qui mobilisent déjà tous ceux qui prennent soin de nous en ce moment. C'est crucial en période de tension hivernale dans nos établissements de santé.

Ces 5 gestes sont simples et accessibles à tous : tout le monde les connaît mais il faut les appliquer davantage en ce moment...



1. 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 a été formulée par le Ministère de la santé pour l'ensemble des établissements sanitaires et médico-sociaux. Un grand nombre de ces établissements de notre région ont rétabli le port du masque dans le contexte épidémique actuel.**
2. Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique.
3. Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
4. Se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter.
5. Aérer les pièces régulièrement pendant au moins 10 min.

.../...

## **Bien se soigner, c'est bien utiliser notre système de santé et préserver ses capacités à prendre en charge en priorité les urgences vitales**

Dans le contexte épidémique actuel, l'appel à la grève des médecins libéraux accentue les tensions hivernales que connaissent habituellement nos établissements de santé. Au plus près des réalités d'activités hospitalières dans chaque département, les équipes de l'ARS Occitanie veillent en permanence à ce que la continuité de l'accès aux soins soit garantie partout dans notre région. L'ARS organise au jour le jour cette continuité des soins en accentuant toutes les formes de coopérations entre acteurs et établissements de santé, et elle peut recourir si nécessaire à des réquisitions de médecins pour que les patients puissent être pris en charge dans chaque territoire, notamment en cas d'urgence. Cette vigilance prioritaire sur la prise en charge des urgences vitales s'exerce par exemple en invitant chaque établissement de santé à faire appel, sans attendre, aux services d'Hospitalisation à domicile (HAD) qui les entourent, pour fluidifier les parcours des patients et faciliter leur prise en charge en sortie des services d'urgence.

Pour préserver l'équilibre de notre système de soins, les patients ont aussi un rôle actif à jouer en ce moment, en évitant toute forme de recours aux soins inappropriée. Il est essentiel pour tous de préserver les capacités de nos services d'urgences pour la prise en charge prioritaire des urgences vitales. Des solutions alternatives sont accessibles pour préserver nos services d'urgences, afin qu'ils restent pleinement disponibles pour les situations les plus graves nécessitant une prise en charge immédiate.

### **Trouver un médecin, c'est s'orienter vers une solution adaptée à chaque situation**

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 :

1. Toujours **consulter son médecin traitant en priorité** : en cas de maladie, le premier réflexe doit être de consulter votre médecin traitant sans attendre ou reporter cette consultation. Si votre médecin traitant n'est pas disponible actuellement, 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** : en cas de problème de santé imprévu en journée ou lorsque les cabinets médicaux sont fermés, le bon réflexe est toujours 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. Par téléphone, un médecin régulateur évalue votre situation et peut vous apporter des conseils médicaux, vous orienter si c'est nécessaire vers un lieu de consultation adapté, organiser une visite à domicile ou déclencher immédiatement des moyens de secours et d'urgence. Laissez-vous guider !
3. Toujours **veiller au bon usage des numéros d'appel** : le 15 n'est pas réservé uniquement aux urgences vitales, mais il doit être utilisé à bon escient, et parfois avec patience en période de tension hospitalière : les équipes des services d'urgence se mobilisent toujours en priorité pour les situations les plus graves nécessitant une prise en charge immédiate. Dans le cadre du Service d'accès aux soins, le numéro national 116-117 (gratuit) permet aussi de contacter la permanence des soins organisée par les médecins libéraux, pour faciliter l'accès à un avis médical en cas de difficulté de contact de son médecin traitant, notamment aux heures de fermetures des cabinets médicaux.

**En adoptant ces réflexes simples, chacun contribue à limiter la propagation des virus 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 équipes soignantes qui restent mobilisées pour notre santé.**