



Rester en santé au travail

Bien-être en milieu de travail

Pour nous sentir bien, nous devons assurer notre santé au travail. Or, les longues heures de travail, les déplacements pour affaires et le fait de gérer plusieurs personnes et tâches simultanément tout au long de la journée peuvent devenir épuisants. Ajoutons à cela le stress des événements qui se déroulent actuellement à l'échelle mondiale, plus précisément la pandémie du coronavirus (COVID-19), pour constater que la santé au travail peut vraiment représenter une bataille à mener.

L'information qui suit vous aidera à rester en santé, même au travail.

Que pouvez-vous faire?

- **Lavez-vous les mains** : Faites-le avant de manger et après avoir utilisé les toilettes. Gardez du désinfectant pour les mains à votre bureau pour un nettoyage rapide.
- **Maintenez votre espace de travail propre** : Utilisez des lingettes désinfectantes de façon régulière pour nettoyer votre téléphone, votre clavier et tout matériel que vous utilisez souvent. Portez une attention spéciale au matériel qui est partagé avec des collègues.
- **Buvez de l'eau** : Une bonne hydratation tout au long de la journée vous aidera à rester alerte et à éviter les maux de tête, les spasmes musculaires et les maux de dos. Boire de l'eau diminue également la sensation de faim et favorise le maintien d'un poids santé. Ayez pour objectif de boire au moins huit verres d'eau par jour.
- **Mangez de façon sensée** : Répartissez vos repas et collations tout au long de la journée pour éviter de trop manger et ressentir cet effet de « léthargie » de digestion. Au lieu de vous diriger vers la machine distributrice pour une collation sucrée qui augmente votre glycémie et entraîne son effondrement soudain un peu plus tard, choisissez des aliments riches en protéines qui se métabolisent lentement et vous rassasient davantage. N'hésitez pas à refuser les beignets ou autres alléchantes gâteries que vous offrent vos collègues.
- **Tirez profit de vos pauses** : Utilisez ces moments pour aller marcher et respirer un peu d'air frais. Étirez doucement votre cou, vos épaules et votre dos pour soulager la tension.
- **Faites attention à votre posture** : Vérifiez la posture de vos épaules et de votre dos, particulièrement vers la fin de votre journée de travail. S'ils commencent à se voûter vers l'avant, redressez-les en alignant vos oreilles, vos épaules et vos hanches. Même si cette position peut sembler inconfortable de prime abord, vous éviterez ainsi les conséquences douloureuses et parfois même débiliter d'une mauvaise posture maintenue à long terme.
- **Cessez de fumer** : Non seulement retirerez-vous les bienfaits pour la santé en éliminant le tabac et la nicotine de votre système, mais vous serez également plus productif, car vous n'aurez plus à quitter continuellement votre travail pour satisfaire vos envies de fumer.

Lavage des mains et désinfectant pour les mains

Garder ses mains propres est l'une des plus importantes mesures que puisse prendre une personne pour éviter d'être malade et de propager des germes dans son entourage. Le mieux est de frotter les mains avec du savon sous l'eau courante pendant 20 secondes. Si du savon, du nettoyant ou l'eau courante ne sont pas disponibles, utilisez un gel contenant au moins 60 pour cent d'alcool pour laver vos mains. Les désinfectants pour les mains agissent rapidement et réduisent considérablement le nombre des multiples germes que l'on trouve sur la peau. Toutefois, ils ne tuent pas tous les germes.

Quand faut-il se laver les mains?

- Avant et après la préparation des aliments
- Après avoir manipulé de la viande ou de la volaille crue
- Avant et après les repas
- Après avoir utilisé la salle de bain
- Après avoir changé une couche ou nettoyé un enfant qui a utilisé les toilettes
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir manipulé un animal ou des excréments d'animaux
- Après avoir manipulé des vidanges
- Avant et après avoir traité une coupure ou une blessure

Laver à l'eau et au savon

- Mouiller les mains sous l'eau courante propre et appliquer le savon. Utiliser de l'eau tiède si possible.
- Frotter les mains ensemble pour produire une couche de savon puis gratter toutes les surfaces.
- Continuer de frotter les mains pendant 20 secondes. (Besoin d'un chronomètre? Fredonnez deux fois la chanson « Bonne fête » du début à la fin.)
- Bien rincer les mains sous l'eau courante.
- Assécher les mains à l'aide de papier ou d'un séchoir à mains. Si possible, utiliser du papier pour fermer le robinet.

Utiliser un gel désinfectant pour les mains à base d'alcool

Appliquer la quantité de produit recommandée sur l'emballage dans la paume d'une main.

Frotter les mains ensemble.

Frotter le produit sur toutes les surfaces des mains et des doigts jusqu'à ce que la peau soit sèche.

Les produits désinfectants pour les mains sont-ils efficaces pour éliminer les germes?

Règle générale, laver les mains avec du savon et de l'eau est la meilleure méthode pour éliminer les germes. Cependant, si du savon et de l'eau ne sont pas disponibles, le désinfectant pour les mains peut être utilisé dans la plupart des situations.

Selon les Centers for Disease Control and Prevention, les désinfectants pour les mains dont la concentration d'alcool est de 60 à 95 pour cent sont les plus efficaces pour éliminer les germes, comparativement aux produits contenant moins d'alcool ou pas du tout. Les nettoyeurs à mains sans alcool :

- Peuvent ne pas être aussi efficaces pour éliminer certains types de germes.
- Risquent de faire en sorte que certains germes deviennent résistants au désinfectant.
- Risquent de freiner la prolifération des germes seulement plutôt que de les détruire.
- Risquent d'entraîner des problèmes de peau.

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool peuvent rapidement réduire la quantité de germes sur les mains. Toutefois, peu importe leur concentration d'alcool, les désinfectants n'éliminent pas tous les types de germes. Cela est souvent dû au fait que les personnes n'utilisent pas assez de produit ou l'essuient avant qu'il n'ait complètement séché.

Il faut également se souvenir que les désinfectants pour les mains risquent de ne pas être aussi efficaces pour éliminer les germes sur des mains visiblement sales, par exemple après avoir jardiné ou manipulé des aliments. Dans ces cas, il est recommandé de laver les mains avec du savon et de l'eau.

En outre, les désinfectants pour les mains ne sont pas efficaces pour éliminer les produits chimiques dangereux. Il faut se laver soigneusement les mains avec du savon et de l'eau après avoir manipulé tout type de produit chimique.

L'information contenue dans cette page est tirée d'un article publié par les Centers for Disease Control and Prevention. Vous pouvez consulter le site Web à l'adresse suivante : www.cdc.gov

Quand dois-je m'absenter du travail pour cause de maladie?

De nombreuses personnes se rendent au travail même si elles sont très malades. Se présenter au travail avec une grippe ou d'autres problèmes risque de faire plus de mal que de bien pour vos collègues, comme pour vous-même. Si vous hésitez à vous absenter du travail lorsque vous êtes malade, pensez à toutes les personnes impliquées. Voici quelques astuces pour déterminer si vous devez prendre une journée de congé ou non.

Serez-vous un danger pour les autres?

Si, dans le cadre de votre emploi, vous devez conduire ou manœuvrer de l'équipement, vous risquez de vous mettre vous-même en danger ainsi que les autres si votre aptitude mentale n'est pas aux mieux.

Peut-être avez-vous uniquement des symptômes comme de la congestion, le nez qui coule ou de la toux. Ces problèmes ne vous rendent pas dangereux, mais si vous prenez des médicaments en vente libre, ces derniers peuvent causer de la somnolence ou embrumer votre esprit. Les médicaments qualifiés comme n'entraînant pas de somnolence agissent différemment sur chaque personne et peuvent aussi affecter votre productivité. Si vous souffrez d'un mal d'oreille, votre équilibre ou votre concentration peuvent être sérieusement affectés.

Êtes-vous contagieux?

De nombreuses maladies sont contagieuses avant même l'apparition de symptômes. Ainsi, il est important de maintenir une bonne hygiène personnelle (comme se laver fréquemment les mains) et d'éviter les contacts personnels (par exemple, se serrer la main) pendant la saison du rhume et de la grippe. Il est conseillé également de désinfecter les fournitures de bureau, comme les téléphones et les claviers qui sont utilisés par plusieurs personnes. Les personnes qui travaillent dans des milieux comme les résidences pour aînés, les garderies et d'autres endroits accueillant des personnes plus vulnérables aux maladies doivent être conscientes que même une maladie bénigne peut entraîner des conséquences graves pour d'autres personnes.

- Si vous souffrez de congestion nasale, de toux avec expectorations, de douleurs et de fatigue, vous avez probablement un rhume. Il se pourrait que vous fassiez aussi un peu de fièvre. Dans un tel cas, il est préférable de rester à la maison, car vous êtes contagieux. De plus, si vous avez des frissons ou des sueurs, c'est que votre température est plus élevée. Il faut alors vous reposer, boire beaucoup de liquide (la fièvre déshydrate le corps) et ne pas vous présenter au travail jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Le seul fait de tousser ne signifie pas que vous deviez rester à la maison. Cependant, vous devez consulter un médecin si votre toux dure plus de deux jours. Votre toux peut aussi être le résultat d'un écoulement post-nasal, ce qui n'est pas contagieux. Toutefois, l'écoulement post-nasal peut se transformer en bronchite ou en pneumonie, ce qui pose un risque pour les autres.
- Si votre fièvre et votre mal de gorge persistent, consultez un médecin pour passer un test de streptocoque. Cette maladie est très contagieuse.
- La conjonctivite à bacille de Week se manifeste par des rougeurs aux yeux, qui sécrètent un liquide qui fait coller vos cils. La conjonctivite n'est pas plus contagieuse qu'un rhume, bien que vous ayez l'air plus mal point. Il est préférable de ne pas vous rendre au travail, de consulter un médecin pour une ordonnance de gouttes antibiotiques et de vous laver les mains fréquemment. Vous pourrez retourner au travail d'un à deux jours plus tard.
- Nombreux sont ceux qui prendront un médicament en vente libre et se rendront au travail, même s'ils ont la nausée ou la diarrhée. Pour protéger les autres, vous devriez rester à la maison de 24 à 48 heures, boire beaucoup de liquide et consulter un médecin si vos symptômes s'aggravent.
- Il est difficile de savoir si un symptôme est contagieux ou non. Si vous avez la certitude que les symptômes sont dus à une réaction allergique à un aliment, à l'herbe à puce ou au pollen de chêne, vous ressentirez un inconfort, mais ne serez pas contagieux. Vous pouvez donc vous rendre au travail. Toutefois, si vous ne savez pas avec certitude à quoi sont dus vos symptômes, il est préférable de consulter un médecin.

Communiquez avec nous à toute heure pour une assistance confidentielle.

Serez-vous productif?

Même si votre maladie n'est pas transmissible aux autres, il peut arriver que vous retourniez au travail trop tôt et aggraviez votre maladie. Si vous savez que vous ne serez pas productif, prenez le temps qu'il faut pour récupérer. Se rendre au boulot simplement pour faire acte de présence ne fait pas de vous un meilleur coéquipier.

- Les maux d'oreilles sans autres symptômes ne sont généralement pas contagieux. Mais vous devriez consulter un médecin si la douleur persiste. Elle pourrait indiquer une infection de la gorge, des sinus ou de la mâchoire. Dans tous les cas, la douleur aux oreilles peut être très dérangeante. Vous passerez probablement plus de temps à penser à la douleur (ou à tenter de la soulager) qu'à travailler. Prenez une journée de congé et réglez la question plutôt que d'endurer la douleur au travail.
- Souffrir d'un mal de tête n'est pas un problème en soi. Par contre, s'il s'agit d'une migraine, il sera quasi impossible de travailler. En plus de la douleur, votre sensibilité à la lumière et au bruit nuira incontestablement à votre travail. Restez à la maison si vous ressentez ce type de douleur au matin. Envisagez de quitter le travail si la douleur augmente pendant votre journée.
- Que vous occupiez un emploi de bureau ou un poste nécessitant de longues heures passées debout et du travail physique, des maux de dos peuvent entraîner de gros problèmes. Portez attention à votre corps et à votre niveau de douleur. S'ils ne sont pas traités, les maux de dos s'aggravent souvent avec le temps. Prenez une journée de congé pour vous reposer ou voir votre médecin.
- Si vous souffrez d'une blessure ou d'une fracture à un membre, votre retour au travail dépendra du poste que vous occupez. Si vous devez demeurer debout ou effectuer un travail physique avec le membre blessé, vous devriez envisager de prendre un congé de maladie jusqu'à ce que ce soit guéri. Si vous occupez un emploi de bureau et que vous sentez que vous pouvez être productif au travail, il pourrait s'avérer pratique d'apporter des blocs réfrigérants ou des oreillers pour soulager l'inflammation. Autrement, prenez quelques jours de congé jusqu'à ce que vous vous sentiez assez bien pour vous concentrer sur vos tâches.

Qu'est-ce que l'influenza et comment l'éviter?

L'influenza, plus connue sous le nom de grippe, est une maladie respiratoire contagieuse causée par des virus. Elle peut être légère ou grave, et même entraîner la mort. Le meilleur moyen de prévenir la grippe est de se faire vacciner chaque automne.

Chaque année aux États-Unis, de 5 à 20 pour cent de la population en moyenne contractent la grippe; plus de 200 000 personnes sont hospitalisées en raison de complications et environ 36 000 personnes meurent de ces complications. Selon les Centers for Disease Control, la saison 2018 a été la pire depuis l'écllosion de grippe porcine de 2009. Veuillez prendre connaissance des informations suivantes concernant la grippe :

Symptômes et complications de la grippe

Parmi les symptômes, notons :

- Fièvre (habituellement élevée)
- Maux de tête
- Fatigue extrême
- Toux sèche
- Maux de gorge
- Écoulement nasal ou congestion nasale
- Douleurs musculaires

Les symptômes gastro-intestinaux tels que la nausée, les vomissements et la diarrhée sont plus fréquents chez les enfants que chez les adultes.

Certaines des complications causées par la grippe incluent la pneumonie bactérienne, la déshydratation, la dégradation des conditions médicales préexistantes, par exemple, l'insuffisance cardiaque, l'asthme ou le diabète. Les enfants peuvent avoir des problèmes de sinus ou des infections aux oreilles. Certaines personnes sont plus à risque de développer des complications dues à la grippe, notamment les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes ayant une condition de santé particulière, par exemple le fait d'être enceinte.

Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe se propage dans les gouttelettes respiratoires projetées lorsqu'une personne tousse ou éternue. Elle se transmet généralement de personne à personne, mais il peut aussi arriver occasionnellement qu'une personne soit infectée en touchant un objet sur lequel se trouve le virus et en portant ensuite sa main à la bouche ou au nez.

Les adultes peuvent infecter d'autres personnes un jour avant l'apparition de symptômes et jusqu'à sept jours après avoir été malades. Bref, vous pouvez transmettre la grippe avant même de savoir que vous êtes malade et après avoir été malade.

Prévenir la grippe

Le seul moyen de prévenir la grippe est de se faire vacciner chaque automne. De bonnes habitudes de santé contribuent également à prévenir les infections. De plus, une médication antivirale peut être prise.

Les habitudes saines qui suivent peuvent aussi contribuer à réduire les risques de contracter la grippe :

- Évitez les contacts étroits avec une personne qui est malade. Lorsque vous êtes malade, gardez vos distances avec les autres personnes pour ne pas les contaminer.
- Si possible, ne vous présentez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics lorsque vous êtes malade. Vous éviterez ainsi de contaminer les autres avec votre maladie.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Cela peut éviter à votre entourage d'attraper vos microbes.
- Lavez-vous fréquemment les mains pour vous protéger des germes.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche. Les germes se propagent souvent lorsqu'une personne touche un objet contaminé avec des germes, et qu'elle porte ensuite sa main à ses yeux, son nez ou sa bouche.

Lavage des mains et désinfectant pour les mains

Garder ses mains propres est l'une des plus importantes mesures que vous puissiez prendre pour éviter d'être malade et de propager des germes dans votre entourage. Le mieux est de frotter les mains avec du savon sous l'eau courante pendant 20 secondes. Si du savon, du nettoyant ou l'eau courante ne sont pas disponibles, utilisez un gel contenant au moins 60 pour cent d'alcool pour laver vos mains. Les désinfectants pour les mains agissent rapidement et réduisent considérablement le nombre des multiples germes que l'on trouve sur la peau. Toutefois, ils ne tuent pas tous les germes.

Lavage efficace des mains

- Mouiller les mains sous l'eau courante propre et appliquer le savon. Utiliser de l'eau tiède si possible.
- Frotter les mains ensemble pour produire une couche de savon puis gratter toutes les surfaces.
- Continuer de frotter les mains pendant 20 secondes. (Besoin d'un chronomètre? Fredonnez deux fois la chanson « Bonne fête » du début à la fin.)
- Bien rincer les mains sous l'eau courante.
- Assécher les mains à l'aide de papier ou d'un séchoir à mains. Si possible, utiliser du papier pour fermer le robinet.

Utiliser un gel désinfectant pour les mains à base d'alcool

- Appliquer la quantité de produit recommandée sur l'emballage dans la paume d'une main.
- Frotter les mains ensemble.
- Frotter le produit sur toutes les surfaces des mains et des doigts jusqu'à ce que la peau soit sèche.

Rhume simple

Le rhume est la maladie la plus fréquente chez les personnes. Plus de 200 virus sont connus pour causer le rhume et les symptômes sont la toux, les éternuements, la fièvre, l'écoulement nasal et les maux de gorge.

Bien qu'il n'existe pas de remède pour le rhume, de nombreux produits et traitements peuvent soulager efficacement les symptômes.

Cause

Plus de 200 différents virus sont répertoriés comme causant le rhume simple. Certains virus n'entraînent que très rarement des maladies graves. Les virus causant le rhume chez l'adulte semblent être les mêmes que pour les enfants. Certains virus causent des infections bénignes chez l'adulte, mais peuvent tout de même entraîner des infections de l'appareil respiratoire chez les jeunes enfants.

Le rhinovirus causerait de 30 à 35 pour cent de tous les rhumes chez l'adulte et est le plus actif au début de l'automne, au printemps et en été. Les scientifiques ont identifié plus de 110 types de rhinovirus. Ces agents se multiplient le mieux à des températures d'environ à 32,8 degrés Celsius (91 degrés Fahrenheit), soit la température à l'intérieur du nez humain.

Environ 10 à 15 pour cent des rhumes chez l'adulte sont causés par des virus aussi responsables d'autres maladies plus graves. De plus, les causes de 30 à 50 pour cent des rhumes (présumés viraux) chez l'adulte demeurent non identifiées.

Il n'existe aucune preuve que les personnes puissent contracter le rhume en s'exposant à des températures trop froides ou trop chaudes. Il n'existe aussi aucune preuve que les risques d'attraper un rhume sont associés à l'exercice, à l'alimentation ou au grossissement des amygdales et des adénoïdes. En revanche, les recherches indiquent que le stress psychologique et les allergies affectant le nez ou la gorge peuvent avoir une incidence sur les risques d'être infecté par un virus du rhume.

Prévalence

L'on estime à plus d'un milliard le nombre de rhumes contractés dans la population états-unienne et canadienne chaque année.

Les enfants contractent entre 6 et 10 rhumes par année. L'une des raisons pour lesquelles le rhume a une si grande prévalence chez les enfants est la proximité dans laquelle ils évoluent dans les garderies et les écoles. Dans les familles comptant des enfants d'âge scolaire, le nombre de rhumes par enfant peut s'élever jusqu'à 12.

En moyenne, les adultes contractent de deux à quatre rhumes par année, mais ce nombre varie énormément. Les femmes, particulièrement celles âgées de 20 à 30 ans, contractent plus de rhumes que les hommes, possiblement en raison de leur plus grande proximité avec les enfants. En moyenne, les personnes de plus de 60 ans contractent habituellement un rhume par année.

Transmission

Aux États-Unis, la plupart des rhumes surviennent au cours de l'automne et en hiver. Dès la fin d'août et le début de septembre, le nombre de cas de rhume augmente lentement pendant quelques semaines et demeure élevé jusqu'à mars ou avril, après quoi il décline. Les variations selon les saisons sont possiblement attribuables à la rentrée scolaire et aux températures plus froides incitant les gens à passer plus de temps à l'intérieur, ce qui augmente la proximité et les risques de contamination de personne à personne.

Les changements saisonniers d'humidité relative peuvent aussi contribuer à la prévalence du rhume. Les virus causant le plus fréquemment le rhume survivent mieux lorsque l'humidité est basse, soit durant les mois froids de l'année. Les températures froides assèchent également les parois nasales, ce qui les rend plus vulnérables aux infections virales.

Les personnes contractent le rhume de l'une ou l'autre des manières suivantes :

- En touchant de la peau ou des surfaces dans l'environnement (comme les téléphones, les poignées de porte et les mains-courantes) qui portent des germes du rhume, puis en portant ensuite la main à la bouche, au nez ou aux yeux.
- En inhalant de l'air contenant des gouttelettes de mucus et des germes du rhume.

Symptômes et signes

Les symptômes du rhume simple commencent habituellement de deux à trois jours après l'infection et comprennent souvent :

- Formation de mucus dans le nez
- Difficulté à respirer par le nez
- Enflure des sinus
- Éternuements
- Maux de gorge
- Toux
- Maux de tête

La fièvre est habituellement légère, mais peut monter jusqu'à 38,9 degrés Celsius (102 degrés Fahrenheit) chez les nourrissons et les jeunes enfants. Les symptômes du rhume peuvent durer de 2 à 14 jours, mais la plupart des personnes guérissent en une semaine. Si les symptômes reviennent à plusieurs reprises ou persistent plus longtemps que deux semaines, il est possible qu'il s'agisse d'une allergie plutôt que d'un rhume.

Le rhume peut parfois mener à des infections bactériennes de l'oreille moyenne ou des sinus, qui requièrent un traitement aux antibiotiques. La fièvre élevée, les ganglions très enflés, de fortes douleurs aux sinus et une toux avec expectorations sont tous des symptômes indiquant des complications ou une maladie plus grave nécessitant la consultation d'un professionnel de la santé.

Traitement

Il n'existe pas de remède pour le rhume simple, mais il est possible de soulager les symptômes en :

- Restant au lit
- Buvant beaucoup de liquide
- Vous gargarisant avec de l'eau tiède salée, en utilisant des vaporisateurs ou des pastilles contre les maux de gorge
- Appliquant de la gelée de pétrole pour soulager le nez sec
- Prenant de l'aspirine ou de l'acétaminophène (des Tylenol, par exemple) pour soulager les maux de tête ou la fièvre

Précaution : De nombreuses recherches établissent un lien entre la consommation d'aspirine et le développement du syndrome de Reye chez les enfants qui récupèrent de la grippe ou de la varicelle. Le syndrome de Reye est rare, mais grave, et se développe habituellement chez les enfants de 3 à 12 ans. Il peut affecter tous les organes du corps, mais il touche le plus souvent le cerveau et le foie.

Bien que la plupart des enfants qui souffrent d'un épisode du syndrome de Reye n'ont pas de séquelles à long terme, la maladie risque tout de même d'entraîner des dommages permanents au cerveau, voire la mort.

L'American Academy of Pediatrics recommande de ne pas donner d'aspirine ni de médicaments contenant de l'aspirine aux enfants et aux adolescents lorsqu'ils souffrent d'une maladie virale comme le rhume simple.

Ne prenez jamais d'antibiotiques pour traiter un rhume, car ces derniers ne tuent pas les virus. Les personnes devraient prendre ces médicaments d'ordonnance seulement s'ils souffrent de l'une des rares complications bactériennes, par exemple une sinusite ou une infection auriculaire. De plus, nul ne devrait prendre des antibiotiques « juste au cas », car ces médicaments ne préviennent pas les infections bactériennes.

Les antihistaminiques en vente libre peuvent offrir un certain soulagement des symptômes comme l'écoulement nasal et le larmolement des yeux, souvent associés au rhume.

Les remèdes contre le rhume en vente libre, dont les décongestionnants et les antitussifs, peuvent soulager certains symptômes du rhume, mais ils ne préviennent pas la maladie ni n'en raccourcissent la durée.

Toute personne devrait faire preuve de prudence lorsqu'elle prend de tels médicaments, car la plupart d'entre eux comportent des effets secondaires comme :

- Somnolence
- Vertiges
- Insomnie
- Maux d'estomac

Communiquez avec nous à toute heure pour une assistance confidentielle.

Des préoccupations ont été soulevées quant à la sécurité des médicaments contre le rhume en vente libre administrés aux enfants, à savoir si les avantages comparativement aux risques justifient l'utilisation de tels produits chez les enfants, particulièrement ceux âgés de moins de deux ans.

Un groupe d'experts de la Food and Drug Administration recommande de ne pas donner de médicaments contre le rhume en vente libre aux enfants de moins de six ans; ces médicaments ne seraient pas efficaces pour les enfants et pourraient ne pas être sécuritaires.

Présents à vos besoins

Téléphone :

ATS : 877.373.4763

En ligne : [guidanceresources.com](https://www.guidanceresources.com)

Application : [GuidanceNowSM](#)

Web ID :

Communiquez avec nous à toute heure pour une assistance confidentielle.



Composer avec une crise

Lorsque survient une crise dans la vie personnelle, certaines personnes se relèvent plus facilement que d'autres. C'est le résultat de la résilience.

La résilience est plus que le fait de composer avec la situation : il s'agit de passer à travers la crise sans se laisser subjugué. Les personnes résilientes sont plus aptes à gérer les stressés de la vie et à s'adapter aux situations changeantes. Vous pouvez développer votre résilience en améliorant votre estime de soi, en cultivant un bon réseau de soutien social et en prenant soin de votre santé physique et mentale. Voici quelques astuces pour augmenter votre résilience en cas de crise :

Maintenez de solides relations avec les amis et la famille

Établir des relations fortes et positives avec les autres vous assurera d'un soutien lors de périodes plus difficiles.

Évitez de percevoir les problèmes comme étant insurmontables

Apprenez de vos expériences passées et ayez confiance en vos capacités à surmonter les difficultés actuelles également.

Acceptez que le changement fasse partie de la vie

Accepter le changement rend les choses plus faciles pour aller de l'avant dans la vie.

Tâchez d'avoir une vision à long terme empreinte d'espoir

Établissez des objectifs de sorte à maintenir une orientation pour le futur.

Prenez soin de votre santé physique et mentale

Lorsque vous êtes stressé, il est particulièrement important de continuer de manger sainement, de dormir suffisamment et de faire de l'exercice physique régulier.

Allez chercher le soutien et les ressources de votre programme d'aide aux employés

Si vous avez besoin d'aide pour composer avec une situation de crise personnelle, communiquez avec le service du programme d'aide aux employés GuidanceResources pour une consultation confidentielle et d'autres services.

Présents à vos besoins

Téléphone :

ATS : 877.373.4763

En ligne : [guidanceresources.com](https://www.guidanceresources.com)

Application : GuidanceNowSM

Web ID :