

Le 3 janvier 2025

COMMUNIQUE DE PRESSE

BESOIN DE SOINS ? SUIVEZ LE BON CHEMIN ET ADOPTEZ LES BONS GESTES EN PERIODE HIVERNALE

En cette période hivernale, les services d'urgence de notre région, comme dans toute la France, sont soumis à forte pression. Pour assurer une prise en charge optimale de chacun, l'ARS Grand Est rappelle les bons réflexes en cas de besoin de soins, ainsi que les principaux gestes à adopter contre les virus hivernaux.

Les bons réflexes en cas de besoin de soins

1. **En première intention, contactez votre médecin traitant (ou son remplaçant)** : il est votre interlocuteur privilégié pour toute question de santé
2. **Utilisez les lieux de soins dont la liste disponible à l'adresse suivante <https://www.grand-est.ars.sante.fr/urgences-les-differentes-solutions-selon-votre-besoin-de-soins>** : si vous ne pouvez consulter votre médecin traitant, des lieux de soins sans rendez-vous sont disponibles. Ces structures peuvent vous recevoir en semaine, le week-end en journée et en soirée.
3. **Appelez le 15 avant de vous rendre aux urgences** : en cas d'indisponibilité de votre médecin et si les lieux sans rendez-vous ne sont pas une option, il est recommandé de contacter le 15 avant de vous rendre aux urgences. Les Centres 15, composés de médecins et de régulateurs, évalueront votre situation et vous orienteront vers la prise en charge la plus appropriée.

Les services d'urgences sont au service de tous mais pour rester efficaces, ils doivent se concentrer sur les patients en réel état d'urgence, qui nécessitent une intervention immédiate.

En cas d'urgence vitale, appeler le 15 reste la priorité.

Circulation des virus hivernaux : protégez-vous !

Les principaux remparts contre les virus hivernaux - bronchiolite, grippe, Covid-19 ... - sont l'application des **gestes barrières** :

- **le port du masque est fortement recommandé** et nécessaire dans les situations de grande promiscuité, dans les lieux clos et mal ventilés comme les transports en commun, et en particulier en pré-

sence de personnes fragiles, ainsi que pour les personnes les plus vulnérables ; les consignes affichées dans certains lieux de soins, afin de protéger les autres patients ainsi que les soignants, doivent également être respectées ;

- **les autres réflexes à adopter sont les suivants :**

- aérer les pièces régulièrement,
- se laver les mains fréquemment,
- éternuer et tousser dans son coude,
- utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter,
- éviter les contacts avec les personnes âgées ou fragiles.

Et il n'est pas trop tard pour vous faire vacciner contre la grippe et le Covid-19

La vaccination contre le Covid-19 s'adresse prioritairement aux personnes les plus vulnérables et exposées : personnes âgées de plus de 65 ans ; souffrant d'une ou plusieurs comorbidités ; femmes enceintes dès le 1^{er} trimestre de grossesse ; personnes vivant dans l'entourage ou en contact régulier avec des personnes immunodéprimées ou vulnérables, dont les professionnels des secteurs sanitaire et médico-social.

Il est recommandé, pour ces mêmes publics prioritaires, de coupler la vaccination contre le Covid-19 avec celle contre la **grippe saisonnière**. Les deux injections peuvent être réalisées en même temps ou à n'importe quel intervalle.

N'hésitez pas à vous **rapprocher de votre professionnel de santé**.

Contact presse

ARS Grand Est : ars-grandest-presse@ars.sante.fr