

## Epidémies hivernales : la tension des services d'urgences bretons se poursuit, adoptons les bons réflexes

Ces dernières semaines, en Bretagne, un grand nombre d'établissements de santé se sont déclarés en tension. En effet, les épidémies hivernales (bronchiolite, gastro-entérite, grippe) circulent encore beaucoup.

Dans ce contexte, afin d'éviter l'engorgement des services d'urgences, l'ARS Bretagne rappelle quelques conseils simples.

### **Pour les soins courants, ne vous rendez pas directement aux services d'urgences, appelez votre médecin traitant**

Plusieurs services d'urgences de la région rencontrent un afflux important de patients en raison des épidémies (bronchiolite, gastro-entérite, grippe). Cet engorgement des urgences engendrent des délais d'attente élevés.

Pour faire face à cette situation, de nombreux établissements de santé ont déclenché le dispositif "Hôpital en Tension". Des mesures d'adaptation des organisations (mobilisation de lits supplémentaires, renfort en personnels, déprogrammation partielle d'activités...) ont été mises en œuvre pour maintenir la continuité des soins.

En dépit de ces mesures et de l'engagement de tous les professionnels de santé libéraux et hospitaliers, les tensions sont persistantes et les délais d'attente aux urgences restent élevés dans certains établissements de santé.

L'ARS Bretagne rappelle à la population qu'en cas de besoins de soins courants, il est nécessaire de **contacter d'abord le médecin traitant** et de ne pas se rendre directement aux d'urgences. En effet, sur les heures d'ouverture des cabinets médicaux (en semaine de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h), le bon réflexe reste de contacter son médecin traitant.

**Lorsque les cabinets médicaux sont fermés** : le week-end (à partir du samedi 12h jusqu'au lundi 8h) et la nuit (de 20h à 8h) : **il faut faire le 15 !**

#### **En faisant le 15, les patients, selon leur état de santé :**

- recevront des conseils médicaux ;
- seront informés du lieu où consulter un médecin de garde ;
- recevront la visite d'un médecin de garde ;
- en cas d'urgence, seront pris en charge par l'hôpital.

Pour les villes de Rennes, Saint-Malo, Brest, Quimper, Vannes et Lorient, **SOS médecins peut également être appelé au 3624.**

## Pour limiter la circulation des épidémies, adoptez les gestes d'hygiène !

**La prévention des épidémies** repose sur les mesures d'hygiène simples pouvant contribuer à limiter la transmission de personne à personne.

**Il existe 7 gestes barrières à adopter pour se protéger contre les virus de l'hiver :**

- ▶ Geste 1 : se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique
- ▶ Geste 2 : se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants
- ▶ Geste 3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter
- ▶ Geste 4 : éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

**Et quand on est atteint par les virus de l'hiver :**

- ▶ Geste 5 : limiter les sorties
- ▶ Geste 6 : limiter les contacts directs et indirects (*via* les objets)
- ▶ Geste 7 : porter un masque (notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles)