

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lyon, jeudi 14 décembre 2023

PRÉVENTION & ACCÈS AUX SOINS EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES CET HIVER, GARDEZ LES BONS RÉFLEXES !

Dans le contexte actuel de circulation des virus de l'hiver – bronchiolite, Covid-19, grippe – et pour préserver le système de santé et les professionnels qui y travaillent, l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes souhaite sensibiliser l'ensemble des habitants de la région et ceux qui viendront y séjourner au bon usage des soins urgents.

L'Agence souhaite aussi rappeler que pour préserver sa santé et celle des autres, il est important de maintenir certains bons réflexes que l'on avait pris l'habitude de mettre en place !

RÉFLEXE 1

« LES URGENCES, C'EST PAS UNE ÉVIDENCE ! »

AVANT DE SE RENDRE AUX URGENCES, PRIORITÉ AU MÉDECIN TRAITANT ET APPEL DU 15

Les services d'urgences ont vocation à prendre en charge, en priorité, les urgences vitales qui nécessitent une réponse immédiate en termes de soins médicaux et de moyens. À cet égard, pour préserver au maximum les ces services durant les prochaines semaines, voici les bons réflexes à adopter :

1. Appeler d'abord votre médecin traitant ou son remplaçant

En fonction de votre état de santé, il vous donnera les conseils médicaux adaptés, il programmera une visite à domicile. En cas d'urgence, il vous dirigera vers un service d'urgence ou organisera l'intervention d'une équipe adaptée. Si votre médecin traitant n'est pas joignable, vous pouvez aussi demander conseil à votre pharmacien.

2. Trouver un lieu de consultation sans rendez-vous depuis le site de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes

Une carte interactive répertoriant les lieux de soins est disponible en cliquant sur le lien suivant : [Médecine de garde et soins urgents](#).

3. Appeler le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes)

Les Centres 15 et le 114 sont composés de médecins hospitaliers, libéraux et d'auxiliaires de régulation. Ils assurent une écoute médicale téléphonique permanente et une régulation. **Leur objectif est de vous apporter une réponse 24h/24 et 7j/7 à toute demande de soins immédiat ou urgents.**

En fonction de votre état de santé, ils déterminent et déclenchent dans les plus brefs délais la réponse la plus adaptée¹ : un conseil médical, une orientation vers une maison médicale de garde ou vers une structure d'urgence et si votre état le nécessite, un véhicule d'urgence (terrestre ou hélicoptère).

¹ Des médecins de garde sont répartis par secteurs géographiques. L'appel au 15 vous permettra d'obtenir un créneau de consultation, en fonction de votre secteur géographique.

RÉFLEXE 2

APPLIQUER LES GESTES BARRIÈRES

PORTER UN MASQUE QUAND ON A DES SYMPTÔMES !

Les gestes barrières, particulièrement en hiver, sont véritablement efficaces pour limiter la transmission de tous les virus respiratoires (grippe, Covid, bronchiolite) mais aussi les gastro-entérites. Combinés, ils font barrage aux virus et limitent leur diffusion.

- Porter un masque en cas de symptômes surtout dans les lieux très fréquentés ou en présence de personnes fragiles, à risque de formes graves ;
- Aérer et ventiler régulièrement les locaux et son habitation ;
- Se laver régulièrement les mains ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- Tousser ou éternuer dans son coude.

RÉFLEXE 3

SE FAIRE VACCINER

POUR SE PROTÉGER & PROTÉGER LES PLUS FRAGILES D'ENTRE NOUS

Cette année, il est recommandé aux personnes les plus à risque de réaliser au même moment les vaccins contre la grippe et le Covid-19 car ces deux virus différents circulent sur la même période.

Vous souhaitez limiter les consultations ? Rendez-vous chez le professionnel de votre choix qui effectuera les deux injections au même moment, sur deux 2 endroits distincts (un vaccin dans chaque bras par exemple).

Quels professionnels peuvent vous vacciner ? Les médecins, infirmiers, pharmaciens et sages-femmes. Pharmaciens et infirmiers peuvent prescrire et administrer l'ensemble des vaccins du calendrier vaccinal, à partir de l'âge de 11 ans, à l'exception des vaccins « vivants atténués » chez les personnes immunodéprimées.

RÉFLEXE 4

BIEN PRÉPARER UNE SORTIE EN MONTAGNE

POUR ÉVITER LES TRAUMATISMES

Pour que la montagne reste un plaisir, quelques réflexes sont essentiels lorsque l'on pratique de sports d'hiver ; ils peuvent éviter des traumatismes graves. Ainsi, il est ainsi conseillé de :

- Consulter les prévisions météo et s'échauffer ;
- **Porter un casque ;**
- Respecter les autres skieurs ;
- Maîtriser sa vitesse ;
- Ecouter les conseils des professionnels.



[Consultez ici les conseils pour vous préparer avant de partir en vacances d'hiver](#)

Zoom sur les 80 cabinets de montagne de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Les professionnels de ces cabinets médicaux de montagne, sont équipés de d'appareils et de matériels techniques et sont spécialisés dans la prise en charge de l'accidentologie des sports d'hiver liée à la pratique du ski, snowboard, luge, raquettes... Leur présence permet d'éviter de nombreux recours aux services d'urgence et ils participent à l'amélioration de l'accès aux soins non programmés.

Les cabinets de montagne apportent une réponse aux besoins de soins spécifiques dans les zones montagneuses, en particulier aux blessés relevant de la traumatologie, leur évitant ainsi de se déplacer aux urgences des services hospitaliers de la vallée.

L'ARS Auvergne-Rhône-Alpes accompagne les cabinets de montagne, avec un soutien financier apporté depuis 2015, de plus de 2 M€, pour permettre notamment pour l'équipement de plateaux techniques : appareil de radiologie, échographe, électrocardiogramme, matériel de suture et de matériel de stérilisation, etc. ([En savoir plus](#)).

Cet hiver, en cas de mauvaise chute, pensez à consulter un médecin au sein d'un cabinet de montagne ! Ils sont pour la plupart ouverts 7/7 jours de 9h à 19h sur les 4 mois de la saison d'hiver.

Contact presse

Service presse : 04 27 86 55 55
ars-ara-presse@ars.sante.fr