

# Rhumes et gripes - Série d'e-mails

Vous trouverez ci-dessous du contenu et des images prérédigés qui peuvent être utilisés dans une campagne d'e-mailing pour sensibiliser les employés à la prévention des rhumes et des gripes. N'hésitez pas à les partager avec vos employés. Vous pouvez également inclure des informations sur les services de télésanté (le cas échéant) ainsi que d'autres caractéristiques du régime de santé.



## email 1



### Prévenir les rhumes et les gripes

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais il y a plus de 200 virus dans votre environnement qui peuvent causer des rhumes et des gripes. Les virus pénètrent dans l'organisme par les yeux, le nez et la bouche ; ils peuvent se propager par contact personnel ou en touchant des surfaces qui ont déjà été infectées par un virus.

Une fois qu'un virus a pénétré dans votre organisme, vous ne tardez pas à souffrir d'un rhume (une infection virale du nez ou de la gorge) ou de la grippe (qui affecte le système respiratoire).

Dans les prochains jours, nous vous fournirons des informations sur la manière d'identifier et de gérer les symptômes du rhume et de la grippe. En attendant, nous vous invitons à regarder cette vidéo pour en savoir plus sur les causes, les facteurs de risque et la prévention:

[www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-french](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-french)

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Ces informations ne sont pas destinées à fournir des conseils médicaux. Les personnes doivent consulter leur propre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur toutes les questions liées à la santé.

## email 2



### Quelle est la différence entre un rhume et la grippe?

Jusqu'à présent, nous avons appris que le rhume est une infection virale du nez ou de la gorge, tandis que la grippe affecte le système respiratoire. Mais comment les symptômes diffèrent-ils entre un rhume et la grippe ?

Le rhume est plus bénin que la grippe; les symptômes se développant progressivement, notamment un écoulement nasal, une congestion de la poitrine, un mal de gorge et une toux. Avec du repos au lit et des médicaments en vente libre, le rhume disparaît généralement en quelques jours.

La grippe est plus grave et peut se développer rapidement. Les symptômes peuvent inclure une forte fièvre, des douleurs musculaires, des courbatures, une fatigue extrême, une gêne thoracique, des maux de tête et des frissons. La grippe peut également entraîner des maladies potentiellement mortelles comme la pneumonie. Dans notre prochain courriel, vous apprendrez comment vous protéger contre les rhumes et les gripes.

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Ces informations ne sont pas destinées à fournir des conseils médicaux. Les personnes doivent consulter leur propre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur toutes les questions liées à la santé.

## email 3



### Comment se protéger des rhumes et des gripes?

Vous pouvez vous protéger contre les rhumes et les gripes :

- Évitez de toucher les surfaces puis de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez les contacts étroits avec les personnes susceptibles d'avoir un rhume ou la grippe.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon
- Maintenez les surfaces propres
- Portez un masque lorsque vous n'êtes pas en mesure de vous distancer socialement des autres.
- Renforcez votre système immunitaire en mangeant sainement, en vous hydratant et en restant actif.

Si vous pensez avoir la grippe (forte fièvre ou symptômes graves et persistants), consultez votre médecin.

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Ces informations ne sont pas destinées à fournir des conseils médicaux. Les personnes doivent consulter leur propre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur toutes les questions liées à la santé.