

Prévenir les nausées et les diarrhées - 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 nausées et des diarrhées. 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



Nausées et diarrhées - Facteurs de risque et prévention

Nous connaissons tous les signes et les symptômes des nausées et de la diarrhée : vous pouvez d'abord perdre l'appétit ou avoir l'impression d'être sur le point d'être malade. Vous pouvez avoir des vertiges, des étourdissements, des crampes d'estomac ou même des sueurs froides. Cela peut être le signe que quelque chose d'inquiétant a pénétré dans votre corps - des bactéries ! Des virus ! Voire des parasites ! Mais d'où proviennent ces choses ? Il se peut que des organismes malsains se cachent dans votre nourriture et votre eau, se déplacent dans votre corps et vous rendent malade. Alors, que pouvez-vous faire?

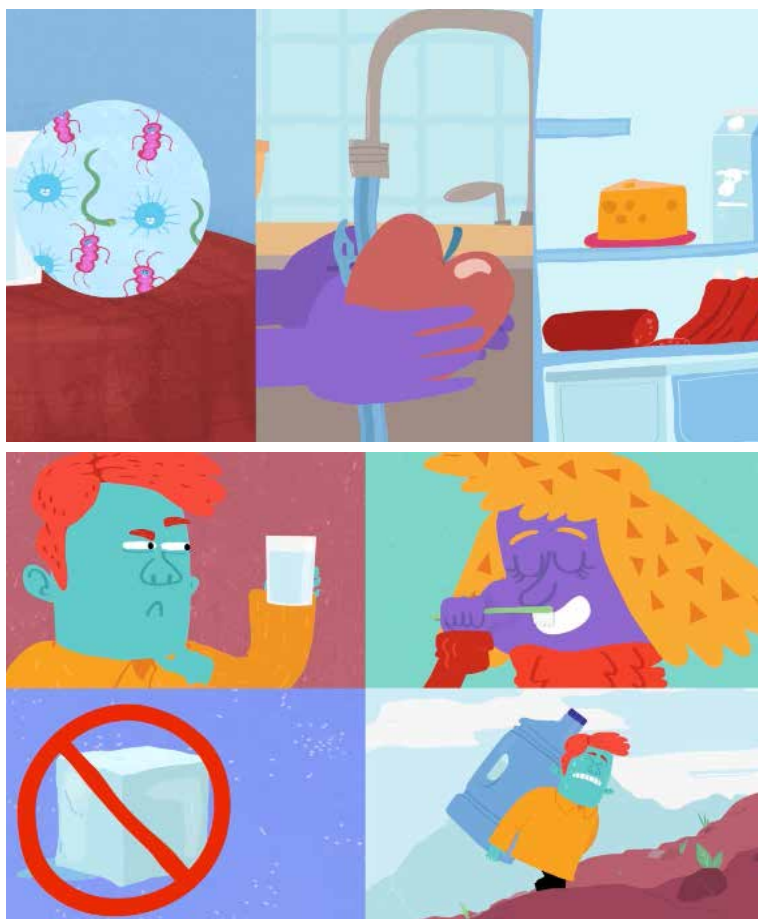
Au cours des prochains jours, nous vous fournirons des informations sur la manière de vous protéger en évitant les maladies d'origine alimentaire et hydrique. En attendant, nous vous invitons à regarder cette vidéo pour en savoir plus sur les causes, les facteurs de risque et la prévention:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/nausea-diarrhoea-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



Prévenir les nausées et les diarrhées

Pour prévenir les nausées et les diarrhées causées par les maladies d'origine alimentaire :

- Lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau propre avant de manger ou de préparer des aliments.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau claire avant de les manger et de les cuisiner.
- Conservez la viande et les produits laitiers au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à les consommer ou à les cuisiner.
- Soyez attentif aux dates de péremption des aliments
- Vérifiez les aliments visuellement et par l'odorat pour détecter toute odeur suspecte.
- Gardez toujours les aliments crus à l'écart des autres aliments pour éviter toute contamination croisée.
- Pour tuer les bactéries, les aliments doivent être bien cuits
- N'oubliez pas de désinfecter régulièrement les surfaces de travail et les équipements.

Les maladies d'origine hydrique peuvent également être transmises par l'eau potable. Dans de nombreux pays, l'eau du robinet n'est pas potable. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, prenez les précautions nécessaires :

- Utilisez de l'eau en bouteille pour vous brosser les dents
- Évitez des glaçons
- Emportez toujours de l'eau potable en quantité suffisante lors de vos déplacements.

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.