

# Santé respiratoire - Série d'e-mails

Vous trouverez ci-dessous du contenu et des images prérédigés qui peuvent être utilisés dans une campagne d'e-mailing visant à informer les employés sur la santé respiratoire. 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



### Santé respiratoire

La respiration est si naturelle qu'il est facile de considérer les poumons comme acquis ; il faut s'en garder car les poumons sont le centre du système respiratoire. Leur première tâche est la respiration. La respiration consiste à faire passer l'oxygène dans le sang pour aider le corps à rester en vie et en bonne santé, tout en éliminant le dioxyde de carbone, un déchet de la respiration.

Au cours des prochains jours, nous vous fournirons par courriel des informations sur la manière d'identifier et de gérer les symptômes des maladies respiratoires. 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/respiratory-illness-french](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/respiratory-illness-french)

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network [geb.com](http://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



### Maladies respiratoires : les facteurs qui influent sur votre capacité à respirer

De nombreux facteurs peuvent avoir un impact sur votre capacité à respirer, notamment les irritants environnementaux comme la poussière et les acariens, les squames d'animaux, les moisissures, la fumée de bois, les produits chimiques et les odeurs chimiques ou les parfums, le tabac et le tabagisme passif. De plus, des problèmes de santé tels que les allergies, les infections respiratoires et les facteurs génétiques peuvent vous rendre plus vulnérable aux maladies respiratoires.

Restez à l'écoute pour en savoir plus sur la façon de se protéger des maladies respiratoires.

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network [geb.com](http://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



### Maladies respiratoires : comment se protéger?

Voici quelques suggestions pour vous aider à respirer plus facilement:

Quand vous êtes à la maison:

- Détectez la présence de radon et mettez en place un système d'atténuation du radon (le radon est une cause connue de cancer du poumon).
- Utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur pour maintenir le taux d'humidité à un niveau inférieur à 50 % afin d'éviter le développement des moisissures.
- Éloignez les parasites et les rongeurs en nettoyant les surfaces, en couvrant les poubelles et en conservant les aliments dans des récipients fermés.
- Utilisez des produits de nettoyage naturels pour éviter l'exposition aux produits chimiques et à leurs odeurs ;
- Réduisez votre propre empreinte carbone afin de contribuer à la réduction de la pollution.

Et quand vous sortez :

- Consultez les conseils quotidiens sur la pollution
- Évitez de faire de l'exercice à l'extérieur les jours où la pollution est importante, et évitez toujours de faire de l'exercice à proximité de routes fréquentées.
- Portez un masque lorsque vous êtes incapable de vous distancer socialement afin de vous protéger et de protéger les autres.

Restez vigilant pour garder vos poumons en bonne santé et vous respirerez facilement.

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network [geb.com](http://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.