

## Mise à jour fournie par le président-directeur général décembre 2019

Les Fêtes sont un temps de célébrations, de remerciements et de réflexions. C'est aussi une période où il convient de faire particulièrement attention à sa santé. Faites-vous le cadeau de la santé et de la sécurité, à vous et aux autres, en suivant les conseils suivants pour les Fêtes.

- \* **LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT.** C'est le moyen le plus efficace d'empêcher la propagation des infections.
- \* **HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT.** Le temps froid peut causer de graves problèmes de santé, surtout chez les nourrissons et les personnes âgées. Évitez de vous mouiller et habillez-vous chaudement.
- \* **LIMITEZ LE STRESS.** Les Fêtes ne sont pas une raison de vous ruiner la santé. Évitez de trop vous engager et de trop dépenser. Équilibrez le travail, le foyer et les loisirs.
- \* **PASSEZ UN EXAMEN DE SANTÉ ET FAITES-VOUS VACCINER.** Les examens et les dépistages peuvent aider à trouver les problèmes tôt ou avant même qu'ils se présentent. Les vaccins aident à prévenir les maladies et à sauver des vies.
- \* **SURVEILLEZ LES ENFANTS.** Les enfants courent un risque élevé de blessures. Gardez les jouets potentiellement dangereux, la nourriture, les boissons, les articles ménagers et les dangers de suffocation hors de la portée des enfants.
- \* **PRÉVENEZ LES BLESSURES.** Les blessures en raison de chutes et de feux d'artifice surviennent souvent pendant les Fêtes. Utilisez un tabouret-escabeau ou un marchepied au lieu d'autres meubles lorsque vous installez des décorations.
- \* **MANIPULEZ ET PRÉPAREZ LES ALIMENTS EN TOUTE SÉCURITÉ.** Lavez-vous les mains et lavez les surfaces souvent. Évitez la contamination croisée, faites cuire les aliments à la bonne température et évitez de laisser des denrées périssables sorties pendant plus de deux heures.
- \* **MANGER SAINEMENT.** Choisissez de manger plus de légumes et de fruits.
- \* **SOYEZ ACTIVE OU ACTIF.** N'importe quel mouvement compte — faites une promenade à pied, allez danser, suivez un cours de yoga.
- \* **DORMEZ SUFFISAMMENT.** Il vaut mieux prévenir que guérir! Une bonne nuit de sommeil peut s'avérer l'une des meilleures défenses pour éviter de devenir malade.

L'année 2019 a connu son lot de défis et de succès. Nous avons hâte à 2020 et aux possibilités qu'offre la nouvelle année.

Meilleurs vœux de Fêtes sécuritaires et joyeuses pour vous et vos êtres chers, ainsi qu'une bonne et heureuse année!