

CONSUM'INFO MAIL

AGENDA - FEVRIER 2014



Atelier Cuisine

Les ateliers d'échanges culinaires

**Venez partager ensemble
un moment convivial en cuisine...**

**Au programme : des ateliers à thèmes (cuisine petit budget,
cuisine de fêtes, cuisine du placard,...) ou adaptés aux envies.**

Informations pratiques :

Atelier une fois par mois le lundi matin.

**Rendez-vous à la Consom'Boutique-CCAS à 9h30
(durée : 2h30).**

Inscription au 02 31 45 34 36.

Prochains Rendez-vous

Lundi 24 février 2014

SANTÉ

LES VIRUS SAISONNIERS DE L'HIVER : COMMENT SE PROTÉGER ?

Quels sont les virus
saisonniers de l'hiver, de
retour chaque année ?

Les virus respiratoires :
responsables de rhumes,
rhinopharyngites, gripes
saisonniers, bronchites et
bronchiolites chez l'enfant.
**Les virus responsables de
gastro-entérites,** avec pour risque
principal la déshydratation des
nourrissons et des jeunes enfants.

Comment se protéger et
protéger son entourage ?

Adopter les « gestes barrières » :

Lavez-vous les mains plusieurs
fois par jour avec du savon
pendant 30 secondes et
systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou
vous être mouché;
- avant et après chaque repas;
- après chaque sortie et retour au
domicile;
- après être allé aux toilettes.

Utilisez un mouchoir en papier
pour vous moucher, tousser ou
éternuer. Jetez votre mouchoir
dans une poubelle puis lavez-vous
les mains.

Si vous êtes malade, **portez un
masque chirurgical** (en vente
notamment en pharmacie) en
présence d'une autre personne.

Enfin, pensez à **aérer votre
logement** chaque jour pour
renouveler l'air.

La Consom'Boutique
sur internet

Pour toutes questions, inscriptions ou autres renseignements :

Consom' Boutique - CCAS

405 Quartier Haute Folie 14200 Hérouville-Saint-Clair
02.31.45.34.36 - consomboutique@herouville.net

Retrouvez toutes les actualités, des fiches conseils, des
livrets de recettes... sur le site internet de la ville :

www.herouville.net/La-Consom-boutique-du-CCAS