

# LE RHUME

## Le rhume

Préférer les mouchoirs jetables (le jeter à chaque fois) et se laver les mains après chaque mouchage

Le nettoyage du nez doit être réalisé 2 à 3 fois par jour, une narine après l'autre

Boire abondamment

Humidifier les pièces

Eviter les atmosphères surchauffées qui augmentent la congestion nasale. (Chambre maxi 18-19°C.)

Eviter la fumée de tabac

DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN