

# Propositions de publications

## Réseaux sociaux

Découvrez une série de propositions de publications prêtes à l'emploi que vous pourrez personnaliser selon vos besoins. Laissez libre cours à votre créativité en ajustant les textes et en ajoutant les émojis qui correspondent le mieux à votre marque. Ces modèles ont été conçus pour faciliter votre communication et maximiser votre impact sur les réseaux sociaux.

### Les bons gestes quand l'enfant est malade

Votre enfant a la grippe, un rhume ou la COVID-19 ? Voici ce qui peut l'aider :

- Beaucoup de repos
- Boire souvent, même en petite quantité
- Un nez nettoyé doucement avec de l'eau saline
- Des médicaments contre la fièvre au besoin

Pour plus de conseils pratiques : [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

#SantéEnfantsMTL

### Les autosoins à la maison

Votre enfant a le nez qui coule ou bouché? Voici comment le soulager à la maison :

- Nettoyer doucement son nez avec de l'eau saline
- Boire souvent, même en petites quantités
- Lui offrir des moments de repos

Découvrez plus de conseils pratiques sur [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

#SantéEnfantsMTL

### La prévention pendant les Fêtes

Temps des Fêtes avec vos tout-petits? On les protège!

Ils sont malades? Mieux vaut rester à la maison.

Si vous visitez ou vous recevez des proches, voici 3 gestes simples pour les protéger :

1. Lavage de mains pour tous les visiteurs
2. Port du masque pour les personnes avec des symptômes

3. Changement d'air en ouvrant les fenêtres quelques minutes

Besoin de conseils pendant les Fêtes? Info-Santé : 811 (24/7, gratuit)

Pour plus d'information : [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

#SantéEnfantsMTL #FêtesEnFamille

### **Les gestes de prévention quotidien**

Prévenez les infections respiratoires chez votre enfant!

Les gestes qui protègent au quotidien :

- Bien laver les mains de votre enfant avec du savon
- Lui apprendre à tousser et éternuer dans son coude
- Aérer la maison plusieurs fois par jour
- Éviter les contacts avec les personnes malades
- Faire vacciner votre enfant

Tous nos conseils de prévention sur [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

#SantéEnfantsMTL

### **Les situations qui nécessitent une consultation**

Quand consulter rapidement avec votre enfant?

Si votre enfant :

- A moins de 3 mois et fait de la fièvre
- A du mal à respirer
- Est très somnolent ou irritable
- Boit très peu depuis 8 heures
- A une fièvre qui dure plus de 72 heures

Une ressource gratuite et accessible : [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

#SantéEnfantsMTL

## Information générale

Les virus respiratoires circulent beaucoup pendant l'hiver. Soyez préparés avec ces conseils d'experts!

Découvrez sur : [Conseils et prévention - Soigner votre enfant malade à la maison | CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#)

- Comment reconnaître les symptômes
- Les soins à faire à la maison
- Les symptômes qui nécessitent une consultation
- Les mesures de prévention efficaces

Une ressource fiable pour tous les parents!

#SantéEnfantsMTL