

VOTRE TROUSSE À PHARMACIE

Une trousse à pharmacie à la maison permet de commencer à se soigner en respectant les doses indiquées. Elle contient du petit matériel et des médicaments utilisables sans prescription.

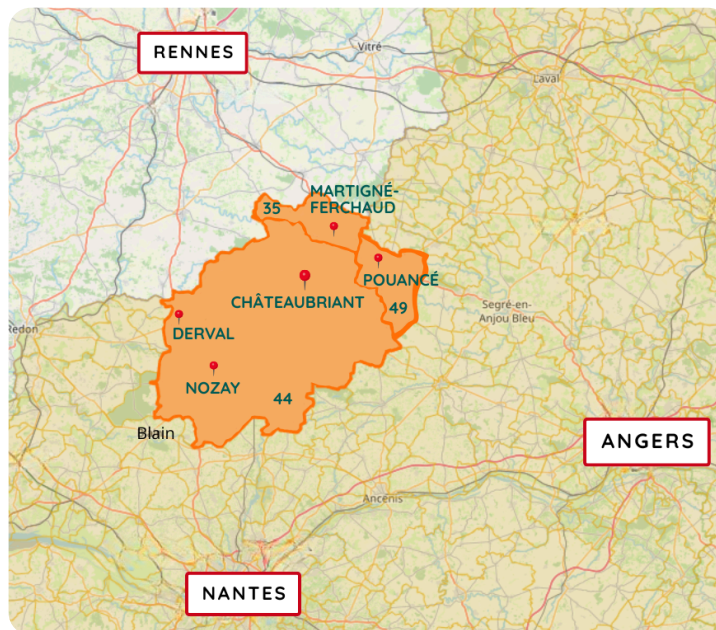
Demandez conseil à un médecin ou votre pharmacien pour la composer.

- ☐ Du paracétamol
- ☐ Du sérum physiologique (nez, yeux, plaies)
- ☐ Du désinfectant
- ☐ Des pansements et compresses
- ☐ Une pince pour retirer les tiques
- ☐ Un anti-allergique
- ☐ Un médicament des troubles digestifs (diarrhées, nausées ...)
- ☐ Des pastilles et sirop pour la gorge



N'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien.

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Atlantique Nord Loire rassemble les professionnels de santé d'un territoire pour mieux **coordonner les soins, renforcer la prévention et faciliter l'accès à des actions de santé** proches de chez vous.



Consulter notre site internet pour retrouver toutes les dates des actions de prévention du territoire et bien plus encore.



Besoin d'aide dans vos démarches ?

Contactez-nous à contact@cpts-anl.fr

Suivez-nous !



QUAND ET OÙ CONSULTER ?

En médecine générale

Ce guide vous aide à évaluer votre situation, à consulter le professionnel adapté au bon moment et à vous orienter plus facilement.

Conçu pour les habitants du territoire de la CPTS Atlantique Nord Loire, il reflète l'engagement des soignants pour améliorer l'accès aux soins.

Ensemble, patients et soignants, nous pouvons agir !





SI VOUS AVEZ + DE 65 ANS, ET/OU UNE MALADIE CHRONIQUE

Consultez si vous ou l'un de vos proches constatent :

- Une fatigue excessive et durable
- Des troubles du comportement
- Une perte d'équilibre

Toux

Pendant + de 7 jours sans amélioration.

- et/ou sang dans les crachats, difficultés respiratoires, douleurs thoraciques.



POUR LES ENFANTS DE - DE 2 ANS

Consultez si vous remarquez :

- Difficulté constante pour manger et/ou boire
- Pleurs inhabituels, agitation
- Somnolence

VOUS DEVEZ CONSULTER SI ...

Fièvre supérieure à 38,5°C



Pendant + de 3 jours sans amélioration.



Nez qui coule

Pendant + de 7 jours sans amélioration.

- et/ou mal de tête persistant



Mal de gorge

Pendant + de 5 jours sans amélioration.



Vomissements

Pendant + de 48h sans amélioration.

- et/ou mal de tête, fièvre élevée, incapacité à boire.



Diarrhée

Pendant + de 48h sans amélioration.

- et/ou présence de sang ou de glaires dans les selles
- diarrhée abondante et liquide



*Éléments à titre indicatifs, non exhaustifs

OÙ CONSULTER ?

Symptômes légers ou ponctuels ?

Des solutions sans ordonnances peuvent vous soulager. Pour une angine ou une cystite, demandez un **Test Rapide d'Orientation Diagnostique** pour une prescription optimale.



Rendez-vous dans votre pharmacie la plus proche.



Symptômes persistants ou qui s'aggravent ?

Consultez votre **médecin traitant en priorité**.



En cas d'impossibilité, contactez le **02 51 84 03 52** pour avoir une consultation chez un médecin du territoire de la CPTS ANL.



Un doute ou en dehors des horaires d'ouverture des cabinets ?

Appelez le 15 pour être conseillé ou orienté vers un service de garde.



Si nécessaire, vous serez orienté vers le service des urgences du Centre Hospitalier de Châteaubriant.

En cas d'urgence vitale, composez le 15