

# CPTS Luxeuil

Bulletin d'information



Rédactrice : BRICE Coralie

Comité de rédaction :

OLIVIER-KOEHRET Martial,

SALOME Sophie

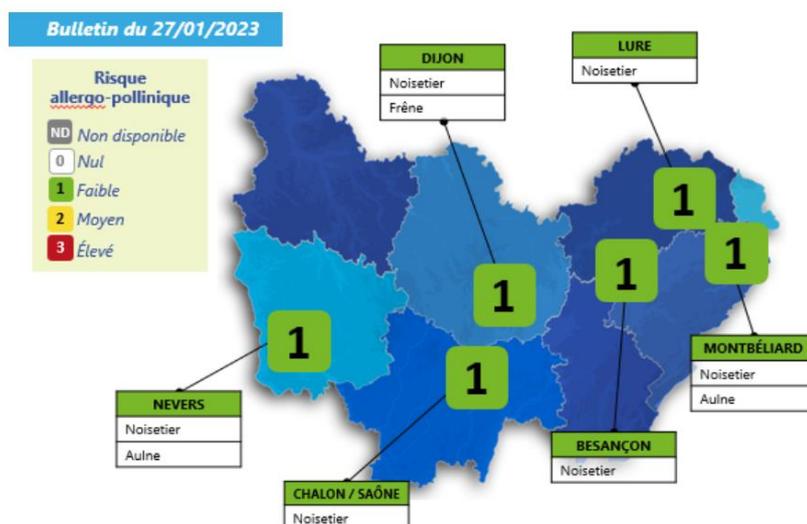
## DEBUT DE LA SAISON POLLINIQUE 2023 : QUEL RISQUE D'ALLERGIE ?

Les températures météorologiques très douces de ce début d'année 2023 favorisent la floraison des arbres avec l'apparition des premiers pollens de noisetier.

Cependant, sur le territoire de la CPTS, le **risque d'allergie est faible** pour ce mois de janvier. Les pollens de noisetier et d'aulne sont moins présents dans l'air avec le retour du froid et de la neige.

Toutefois, les journées plus ensoleillées et venteuses favoriseront la dispersion des pollens dans l'air.

En cas d'allergie, pour diminuer au maximum les crises, il est recommandé de ne pas aérer pendant la journée mais de le faire en fin de journée, de ne pas dormir la fenêtre ouverte, de ne pas rouler en voiture avec la fenêtre ouverte, de se laver les cheveux le soir avant d'aller se coucher.



Source : atmo-bfc

# LA FIN DES MESURES SPECIALES DANS LA LUTTE ANTI-COVID

Dans un contexte épidémique favorable, à partir du 1<sup>er</sup> février, **certaines mesures anti-covid vont être supprimées.**

Jusqu'à présent, les personnes testées positives étaient tenues de s'isoler pendant au moins 5 jours. Les personnes contact asymptomatiques devaient réaliser un test de dépistage au 2<sup>ème</sup> jour.

Désormais, les personnes testées positives au Covid-19 ne seront plus tenues de s'isoler. De même, les personnes cas contact asymptomatiques n'auront plus besoin de se faire tester.

Il reste fortement recommandé de **respecter les gestes barrière**, de se faire tester et d'éviter le contact avec les personnes fragiles.

De plus, les arrêts de travail liés à un cas de Covid-19 rentrent désormais dans le cadre classique. Un délai de carence s'applique alors avant le versement d'indemnités par la Sécurité sociale.

## QUELQUES ACTUALITES DE LA CPTS

### Educ'Tour

Dans le cadre de la 5ème édition de l'Educ'Tour sur le Pays des Vosges Saônoises, les professionnels de santé de la CPTS Luxeuil ont accueilli lundi 16 janvier 2023 matin, **une vingtaine d'étudiants en santé issus de différentes filières.**

Après une présentation des rôles et missions de la CPTS Luxeuil, les étudiants et professionnels ont échangé sur l'interdisciplinarité, l'exercice en milieu rural, les apports de l'exercice coordonné...

### Journée de sensibilisation à la santé mentale

En partenariat avec la ville de Luxeuil-les-Bains, la CPTS a soutenu la journée de sensibilisation à la santé mentale qui s'est tenue le vendredi 27 janvier au centre Taiclet

Un **café-débat** a été animé par les médecins Dr ADAM et Dr OLIVIER-KOEHRET. Des **stands d'information et de sensibilisation** étaient accessibles à tous.

# NOUVELLE ANNEE, NOUVELLES RESOLUTIONS ?

Le début de l'année est le moment idéal pour prendre opérer certains changements dans son mode de vie habituel. Une bonne hygiène de vie rime souvent avec bien-être.

## Quelques résolutions qui feront du bien à votre santé

1. Pratiquer une activité physique
2. Arrêter de fumer
3. Dormir suffisamment
4. Réduire sa consommation d'alcool
5. Manger plus équilibré

**Plus d'informations sont publiées régulièrement sur notre site internet.**

### **SITE INTERNET**

<https://www.cpts-luxeuil.fr>

**Document libre de droit**

Rédigé en janvier 2023