

Saignement de nez...

Il n'y a aucune urgence
immédiate!

- 1. Pencher la tête en avant**
 - 2. Moucher fortement la narine qui saigne**
 - 3. Appuyer sur le côté du nez qui saigne, sans relâcher, pendant 5 minutes**
 - 4. Recommencer l'opération une fois si le saignement persiste**
 - 5. N'appellez le médecin que si le saignement persiste après deux tentatives infructueuses**
- > Lors de la prochaine consultation médicale, parlez-en à votre médecin**



Le téléphone...

☎ de votre médecin :

☎ du centre de régulation : **15**

☎ de votre pharmacien :

☎ des pompiers : **18**
(ou **112** d'un téléphone portable)

