Fiche conseils

• **Buvez davantage que d'habitude**. Buvez notamment des boissons contenant suffisamment de sucre et de sel pour compenser vos pertes (eau, eau sucrée, bouillons de légumes). **Évitez de boire uniquement de l'eau pure.**

• En cas de nausées importantes, mangez plus souvent et en plus petites quantités. Aucune modification de l'alimentation ou régime particulier n'a prouvé qu'il était efficace. Il n'est donc pas indispensable de préférer certains aliments ou d'en éviter d'autres.

• **Afin d'éviter de contaminer votre entourage, lavez-vous régulièrement les mains à l’eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.**

• Reconsultez en cas de diarrhées ou de vomissements persistants après 48 h,

• **Reconsultez en urgence ou composez le 15 si :**

  ◦ les vomissements vous empêchent de boire,

  ◦ vous notez une diminution du volume de vos urines,

  ◦ vous présentez une sensation de soif ou votre bouche est sèche malgré les boissons,

  ◦ vous êtes somnolent ou confus,

  ◦ vous faites un malaise,

  ◦ vous présentez une fièvre importante.