# Centre Medical Relay

## *Nez qui coule , que faire ?*

**En cet hiver froid , il est tout à fait fréquent d’avoir un rhume.**

- **Veillez à bien vous moucher le nez durant la journée.**

- **Réalisez un lavage de nez avec un spray d'eau de mer disponible en pharmacie jusqu’à 5x/J**

- **Si les sécrétions sont verdâtres et perdurent plus de 15jours alors consultez éventuellement le médecin traitant pour être rassuré.**

