



Les renseignements qui suivent au sujet des autosoins et de la Journée internationale des autosoins sont offerts par Produits de santé consommateurs Canada. Nous vous encourageons à inclure cette information dans vos messages destinés à vos public cibles.

Messages pour les médias sociaux

www.chpcanada.ca

Twitter : @CHP_Can

Hashtag : #selfcare

- Le 24 juillet, Journée int. des #autosoins. Prenez votre santé en main en traitant rhumes, maux de tête et piqûres d'insectes! [130 caractères]
- Que signifient les autosoins pour vous? #autosoins Publiez votre vidéo ici! [78 caractères]
- Que signifient les autosoins pour vous? #autosoins Voici ce qu'ils signifient pour nous + [link] [100+ caractères]
- Votre santé vous préoccupe? Discutez d'#autosoins avec votre médecin, pharmacien ou professionnel de la santé. [113 caractères]
- L'information en ligne? Assurez-vous qu'elle provienne d'une source fiable. #autosoins #cdnhealth. [101 caractères]
- Traiter rhume, toux et maux de tête sans consulter le médecin? C'est bon. Mais lisez et suivez les directives des étiquettes! #autosoins [138 caractères]
- Vous sortez? Écran solaire 20 min avant + au moins toutes les 2 h si vous nagez ou transpirez #autosoins [106 caractères]
- Vos enfants prennent des médicaments liquides en vente libre? Utilisez une seringue ou une dosette pour la dose exacte. #autosoins [132 caractères]
- Piqûres d'insectes? Quel est votre remède #autosoins? [56 caractères]
- Voulez-vous prendre soin de votre santé et éviter le médecin? Votre pharmacien peut vous faire des suggestions. #autosoins [125 caractères]
- Mal de tête tenace? Évitez de doubler ou de dépasser la dose de médicament en vente libre. #autosoins [102 caractères]
- Actif aujourd'hui? Félicitations pour vos autosoins #autosoins!

Renseignements :

Marie-France MacKinnon
Gestionnaire des communications
(613) 723-0777 poste 228
C (613) 725-5805
mf.mackinnon@chpcanada.ca

Danielle Côté
Directrice des communications
(613) 723-0777 poste 226
C (613) 799-9057
Danielle.cote@chpcanada.ca