

## Conseils

- Boire beaucoup d'eau;
- TOUJOURS s'essuyer de l'avant vers l'arrière;
- Uriner après chaque relation sexuelle;
- Éviter les vêtements trop serrés et favoriser les tissus qui respire (coton);
- Uriner fréquemment et vider complètement la vessie;
- Prévenir la constipation en mangeant des fibres;
- Éviter les produits d'hygiène parfumés;
- Prendre du jus de canneberge en prévention (dès les premiers symptômes).

## Signaux d'alarme !!

- ❓ Une douleur près des reins qui ne diminue pas;
- ❓ Nausées avec ou sans vomissements;
- ❓ Incapacité d'uriner pendant plus de 8 heures consécutives;
- ❓ Température élevée (plus de 38°C et/ou frissons);
- ❓ Grande quantité de sang dans les urines;
- ❓ État général se détériorant ou si vous êtes inquiète pour votre bien-être.