



## «Notre système de santé, c'est aussi à chacun d'en prendre soin.»

Chacun de nos comportements a un impact sur le fonctionnement du système de santé. Adopter certains **bons réflexes** peut contribuer à prendre soin de sa santé et de celle du système.

### Annuler les rendez-vous de santé que l'on ne peut pas honorer

Noter son rendez-vous dans un agenda et programmer un rappel reste essentiel pour éviter les oublis.

En cas d'empêchement et afin que le créneau profite à d'autres patients, **annuler son rendez-vous immédiatement** par téléphone ou sur la plateforme de réservation est LE bon réflexe.

Pour optimiser le temps de consultation et votre prise en charge, listez les symptômes, questions et toutes informations nécessaires au médecin.

### Prendre la carte Vitale lors des rendez-vous santé

Pour diminuer les démarches administratives, et obtenir des remboursements plus rapides, il faut **présenter la carte Vitale, à jour** lors de ses rendez-vous de santé.

Pour un meilleur suivi, pensez également à [Mon Espace Santé](#). Grâce aux données que vous enregistrerez dans cet espace, le médecin aura les bonnes informations afin de formuler le bon diagnostic.

### Appeler le 15 en cas d'urgence

Les services d'urgences sont réservés aux cas les plus graves. En cas de doute, **appelez le 15** pour bénéficier d'une orientation adaptée.

Si vous avez besoin de voir un médecin rapidement et que le vôtre n'est pas disponible : consultez la carte des lieux de soins à proximité sur [santé.fr](#).

Pour en savoir plus rendez-vous sur [bonsreflexes.ameli](#)

## TÉLÉCHARGER VOTRE ATTESTATION D'INDEMNITÉS JOURNALIÈRES SUR VOTRE COMPTE AMELI

Vous êtes en arrêt maladie et vous souhaitez obtenir une attestation d'indemnités journalières?

Pour gagner du temps et télécharger en toute simplicité votre attestation, rendez-vous sur [votre compte ameli](#), rubrique *Mes démarches*, ou sur votre application rubrique *Mes documents*.

 Vous n'avez pas encore de compte ameli ? **Créez-le dès maintenant** sur [ameli.fr](#) !

Cliquez sur **Compte ameli**, puis sur **Je crée mon compte** et laissez-vous guider.

Vous pouvez aussi télécharger l'application ameli, l'Assurance Maladie



Flashez le QR code pour accéder à [ameli.fr](#)