

# LA GAZETTE DE L'ETE

LES CONSEILS DE LA CPTS-LUXEUIL



**ALERTE CANICULE !**

**TROUSSE À PHARMACIE**

**PENSEZ À VOUS ASSURER**

**PROTÉGEZ LES ENFANTS**



# LA TROUSSE À PHARMACIE

PARFAITE POUR VOYAGER

**Avoir une bonne trousse à pharmacie, c'est essentiel !**

**Nos indispensables des vacances :**

En cas de bobo : désinfectant, pansements, compresses, bandes, ciseaux

Médicaments antidouleurs : demandez les dosages adaptés à votre professionnel de santé

Pilule contraceptive, traitement chronique (si vous en avez un) : pensez à prendre la quantité nécessaire et votre ordonnance

Pour les allergies : traitement antihistaminique, collyres

Pour les coups de soleil : écran solaire protection SPF 30 ou 50 et crème grasse si coup de soleil

Pour le mal des transports et les indigestions : antinauséeux, antidiarrhéiques, antivomitifs

Contre les piqûres et les insectes : un tire-tique, un spray anti-moustiques, crème apaisante, un aspivenin

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de posologie par exemple).



# PENSEZ À VOUS ASSURER !

LORS DE VOS VACANCES À L'ÉTRANGER

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) permet de bénéficier d'une prise en charge des soins médicaux nécessaires et imprévus lors d'un voyage en Europe.

Elle peut être demandée gratuitement en ligne sur le compte ameli, au minimum 15 jours avant le départ en vacances.

Si des soins imprévus et urgents sont réalisés hors Union Européenne, ils sont éventuellement pris en charge par l'Assurance Maladie au retour en France, selon certaines conditions à vérifier sur ameli.

Pensez à vous renseigner sur votre prise en charge mutuelle à l'étranger, et prenez une assurance si besoin pour couvrir vos éventuels frais de santé.



**A tout moment :**

**Assurez vous de la qualité de l'air, de l'eau, des rayons UV, des pollens, etc :**

<https://recosante.beta.gouv.fr>

**Egalement, des lieux de baignade :**

<https://baignades.sante.gouv.fr>

**Et des conditions météo :**

<https://vigilance.meteofrance.fr>

# PROTÉGEZ LES ENFANTS

ILS SONT FRAGILES !

**Les nourrissons et les jeunes enfants sont exposés à une déshydratation qui peut être grave.**

Gardez les enfants dans une ambiance fraîche. Proposez leur des bains dans la journée.

Ne jamais laisser seuls les enfants dans une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée.

Évitez de les faire sortir aux heures chaudes de la journée.

Proposez régulièrement à boire et prévoyez d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes



## ALERTE CANICULE !

LES MESURES À PRENDRE

**Pendant une canicule ou une période de fortes chaleurs, il est nécessaire de :**

Boire et manger suffisamment

Eviter les efforts physiques

Maintenir son habitation au frais : fermer les volets le jour et aérer la nuit

Mouiller son corps et se ventiler

Les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès des services municipaux (lieu d'habitation et/ou lieu de vacance) pour figurer sur le registre communal.