

LA GAZETTE DE L'ÉTÉ

LES CONSEILS DE LA CPTS-LUXEUIL



SE PROTÉGER DU SOLEIL

BIEN S'HYDRATER

L'ÉTÉ, LE SOLEIL, LES VACANCES, ... POUR EN PROFITER PLEINEMENT, DE SIMPLS MESURES DE PROTECTION PEUVENT ÊTRE APPLIQUÉES.

RESTER AU FRAIS

MANGER SAIN



LE SOLEIL, UN FAUX AMI

PROTÉGEZ-VOUS



**Restez à l'ombre autant
que possible**

Les UV passent aussi à travers
les nuages

**Portez des vêtements
protecteurs (chapeau,
casquette, manches
longues, ...)**

**Portez des lunettes de
soleil**

Assurez-vous qu'elles protègent
des UVA et des UVB

**Si vous ne pouvez éviter de vous exposer au soleil,
appliquez régulièrement une crème solaire**

**Utilisez de préférence une crème SPF 50 toutes les 2H
et après chaque baignade**

Protégez encore plus les enfants !

**L'hydratation est importante
quelle que soit la saison mais
en été, la chaleur favorise la
déshydratation.**

**Il est conseillé de boire
beaucoup d'eau pour
compenser.**

**Buvez, même si vous n'avez
pas soif !**



**Les moustiques se multiplient
rapidement en été.
Protégez vous en portant des
vêtements couvrants, en utilisant
des répulsifs !**

**Les tiques sont aussi très
présentes.**

**Inspectez la peau après les
sorties en forêt. En cas de piqûre,
retirez minutieusement la tique
de la peau dès que possible avec
un tire-tique.**

**Les vacances d'été sont souvent associées aux voyages, à la découverte
et aux déplacements**

Assurez vous que votre vaccination est à jour

**C'est un moyen efficace pour se protéger et éviter la propagation de
maladies infectieuses graves**

MEDICAMENTS ET SOLEIL

ILS NE FONT PAS TOUJOURS BON MÉNAGE !

Avec la belle saison, faites attention aux coups de soleil et à la photosensibilisation médicamenteuse

La photosensibilisation médicamenteuse correspond à une réaction anormale de la peau, résultant d'une interaction entre l'exposition solaire et un médicament « photosensibilisant »

À long terme, cela peut augmenter le risque de développer un cancer de la peau

En cas de doute, consultez votre médecin

RISQUES DE NOYADE

SOYEZ PRUDENTS

Face à l'augmentation des noyades en été, la CPTS vous rappelle les conseils pratiques et les comportements à adopter pour se baigner sans danger :

Apprenez tous à nager (sinon, assurez vous d'être équipé)

Baignez vous toujours avec vos enfants

Respectez les interdictions de baignade

Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade

