

CONSEIL

2

Profitez du soleil en toute sécurité

« J'aime le soleil, mais je protège ma peau. »

4 gestes simples

- Evitez les heures les plus ensoleillées entre 12h et 16h et recherchez l'ombre
- Protégez encore plus vos enfants
- Couvrez-vous avec un chapeau, lunettes et t-shirt
- Appliquez de la crème solaire toutes les 2 heures et renouvelez l'application après chaque baignade.

Canicule, fortes chaleurs, ayez les bons réflexes

- Mouillez votre corps et ventilez-vous
- Buvez régulièrement de l'eau
- Evitez les efforts physiques
- Mangez en quantité suffisante
- Ne buvez pas d'alcool
- Maintenez votre maison au frais



Se baigner sans danger

- Assurez-vous de votre niveau de pratique
- Choisissez les zones de baignade surveillées
- Informez-vous sur les conditions de baignade

Pendant la baignade avec vos enfants

- Restez toujours avec vos enfants
- Désignez un adulte responsable
- Baignez-vous avec eux
- Méfiez-vous des bouées ou autres articles flottants
- Equipez vos enfants de brassards

Pour votre baignade

- Soyez vigilant lors de la baignade
- Si vous ressentez le moindre trouble physique, ne vous baignez pas
- Evitez tout comportement à risque : Alcool, exposition excessive au soleil...

CONSEIL

3

Gare aux piqûres

Protection contre les tiques

- Couvrez-vous
- Utilisez des répulsifs
- Evitez les herbes hautes et les feuilles mortes
- Examinez-vous après la promenade
- Si vous êtes piqué, enlevez la tique à l'aide d'une pince à tique, désinfectez la zone et inspectez pendant un mois l'endroit de la morsure.

Protection contre les moustiques (Dengue, Zika, Chikungunya)

- Portez des vêtements amples et couvrants
- Appliquez sur votre peau découverte des répulsifs
- Dormez sous une moustiquaire
- Utilisez des insecticides à l'intérieur
- Branchez la climatisation

Protection contre les guêpes, abeilles, frelons

- Ne vous promenez pas pieds nus dans la nature
- Ne portez pas sur vous des substances attirant guêpe ou abeille (parfums, laques, crèmes parfumées...)
- Evitez le voisinage des ruches ou des nids
- Evitez à l'extérieur les boissons en canettes
- Restez à bonne distance des poubelles non fermées

Prévention des piqûres de méduse

- Sur la plage, portez des chaussures en caoutchouc
- Faites attention en entrant dans l'eau
- Evitez tout contact avec des méduses en laissant un large périmètre autour car les tentacules peuvent s'étendre loin du corps de la méduse.



CONSEIL

4

Faites face aux bobos de l'été

Coups de soleil

- Appliquez un linge froid et humide sur la zone touchée
- Après la douche, appliquez une crème calmante, très hydratante et réparatrice.

Brûlures légères

- Calmez la douleur en passant la zone atteinte à l'eau froide
- Appliquez un tulle gras, recouvrez d'une compresse



Allergies

- Apaisez les démangeaisons en prenant un médicament antiallergique
- Appliquez une crème calmante

Plaies

- Nettoyez la plaie puis appliquez un antiseptique
- Appliquez une crème désinfectante et cicatrisante
- Recouvrez d'un pansement.

Turista: gestes préventifs

- Evitez: glaces, glaçons, coquillages, crudités, aliments cuits consommés froids ou réchauffés
- Consommez uniquement de l'eau en bouteille ou de l'eau bouillie pendant au moins 1mn
- Cuisez bien: viande, œufs, poisson et crustacés
- Buvez du lait pasteurisé
- Lavez-vous les mains avant de manger
- En cas de diarrhée, buvez abondamment, utilisez des sachets de réhydratation chez l'enfant et prenez un médicament anti diarrhéique.

Ayez sur vous ce document sous forme numérique. Scannez et téléchargez le PDF de ce dépliant >



Nous sommes là pour que vous profitiez de vos vacances à **100%**



Check-list remplie, vacances réussies !



Avant le départ

- Vérifier la validité de la carte d'identité ou du passeport.
- Vérifier les formalités de voyage (nécessité éventuelle d'un visa...).
- Vérifier le carnet de vaccination (possibilité d'information à la pharmacie ou chez le médecin).
- Se procurer une carte de crédit et/ou en contrôler la durée de validité.
- Changer de l'argent.
- Organiser la garde des animaux, l'arrosage des plantes, la relève du courrier.
- Conclure un contrat d'assurance voyages et annulation.
- Demander si nécessaire un permis de conduire international.
- Rassembler les No de téléphones importants (Rega, assurances, TCS, ambassade, cartes de crédits...).
- Se procurer un guide touristique, linguistique et une carte géographique du pays visité.
- Se procurer une carte de groupe sanguin et une carte d'urgence en cas de pathologies particulières (allergies, diabète, épilepsie...).

Dans la valise

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques de la région
- Chaussures confortables, adaptées aux types d'activités envisagées
- Adaptateur électrique

- Lampe de poche
- Copie des documents de réservation
- Appareil photos / caméra / téléphone portable
- Equipement plage (maillot, linge, masque, tuba, bouée...)
- Objet pointu, toute bouteille de plus de 100ml
- Chargeurs pour téléphone portable, caméra, appareil photo
- Piles
- Sèche-cheveux de voyage
- Petit nécessaire de couture
- Chapeau/casquette
- Couteau de poche
- Adresses pour les cartes postales

Trousse de toilette

- Gel douche/shampooing
- Lait corporel/lait après soleil
- Stick à lèvres avec protection solaire
- Hygiène dentaire : dentifrice, brosse à dents, fil dentaire
- Pour madame : tampons, serviettes hygiéniques
- Trousse de maquillage
- Pour les porteurs de lentilles : produits d'entretien, lentilles de rechange
- Mouchoirs en papier
- Préservatifs
- Coton-tige
- Déodorant
- Brosse à cheveux/peigne
- Pour monsieur : rasoir
- Brucelles/petits ciseaux
- Parfum

Dans le bagage à main

- Listes des numéros importants
- Argent liquide, carte de crédit
- Passeport/carte d'identité, permis, carnet de plongée...
- Lunettes de soleil, de lecture, lentilles de contact.
- Médicaments de première nécessité (insuline, dispositif asthme...)
- Au maximum 10 petites bouteilles ou tubes de maximum 100ml à glisser dans un sac plastique refermable, transparent (sac congélation de 1 litre)
- Clés
- Documents de voyage, billets d'avion
- Guide linguistique
- Livres, divertissements pour le voyage
- Pilule contraceptive / médicaments
- Certificat médical rédiger en anglais et en français

En quittant la maison

- Sortir les poubelles.
- Fermer les fenêtres, éventuellement fermer les stores, volets.
- Arrêter le chauffage.
- Retirer les prises de la radio / TV / ordinateur...
- Arroser les plantes.
- Vider le réfrigérateur.
- Couper l'eau, le gaz.
- Confier les clés à un voisin.

bonnes
vacances !



CONSEIL

1

Préparez votre voyage

- Les vacances approchent et vous partez à l'étranger, suivez nos recommandations et **demandez votre dossier ECOvoyages Premium** (Tropimed.ch).
- Vérifiez vos vaccinations et celles de votre famille 1 à 2 mois avant le départ.
- Préparez votre trousse de pharmacie : sa composition est à adapter en fonction du voyage selon check-list à remplir proposée dans les ECOPHARMA.
- Pour voyager avec vos médicaments :
 - Emportez avec vous une quantité suffisante de médicaments
 - Partez avec votre ordonnance
 - Informez-vous sur les formalités d'importation de médicaments dans le pays de destination
 - Evitez d'exposer vos médicaments au soleil.

