

Le guide Prévention *de vos vacances*

Pour toute la famille



Canicule
et exposition
au soleil



Consignes
de baignade



Pollution
et animaux
marins



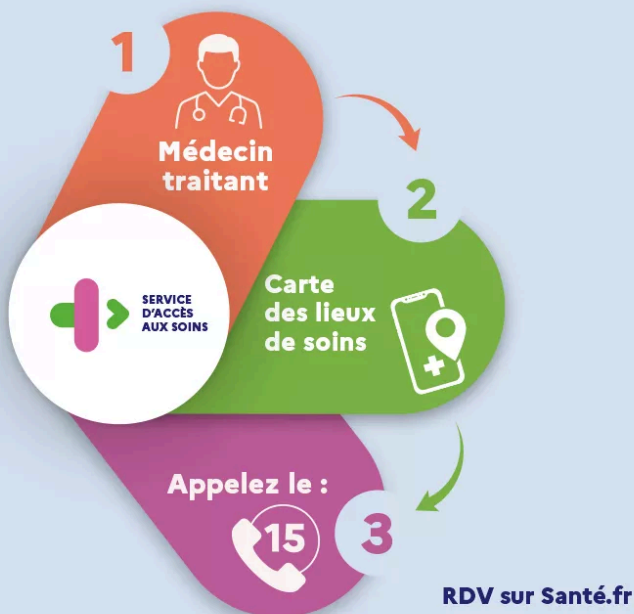
Balade et
milieu
naturel



Festivités
en toute
sécurité

Comprendre et prévenir
les risques liés au milieu naturel

**Besoin d'un médecin ?
Suivez le bon chemin.**



**Toutes vos informations de santé à portée de
main, où que vous soyez !**

**mon
ESPACE
SANTÉ**

**Votre carnet de santé toujours
dans votre poche**

En consultation ou en voyage, vos documents de santé sont toujours accessibles ! Avec l'application mobile, retrouvez toutes les fonctionnalités de Mon espace santé, vos conseils personnalisés de prévention et bien plus encore !



La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud >25°C. La température ne descend pas la nuit, ou très peu.
Cela dure 3 jours ou plus.

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue
inhabituelle



Maux de tête



Fièvre
élevée mal
tolérée



Vertiges /
Nausées



Propos
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le :**



15

Il est fortement recommandé d'éviter de sortir entre 11h et 16h, car ce sont les heures les plus chaudes de la journée.

Pensez à ne jamais laisser seuls vos proches ou vos animaux dans une voiture lors des fortes chaleurs.

Comment me protéger ?



Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau ≥1,5L
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme
les volets
et fenêtres



Je privilégie
des activités
douces



Je mange
frais et
équilibré



J'évite de
boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

Je suis particulièrement concerné(e) si je suis **enceinte**, si j'ai un **bébé** ou si je suis une **personne âgée**.

Si je prends des médicaments :
je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Les personnes âgées, isolées ou en situation de handicap peuvent être **enregistrées à la mairie pour un suivi en cas d'alerte sur le registre des personnes vulnérables.**

L'exposition au soleil



Comment se protéger ?



Recherchez l'ombre et privilégiez les horaires de début et fin de journée

Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets les plus dangereux : 80 % des UV passent à travers un ciel brumeux



Protégez-vous en portant T-shirt, lunettes et chapeau.

Le parasol ne vous protège pas à 100% du soleil.



Appliquez régulièrement de la crème solaire

Appliquez de l'écran total toutes les 2 heures, et après chaque baignade.



Protégez encore plus vos enfants en les couvrant au maximum.

Montrez l'exemple en appliquant vous aussi ces recommandations.

En cas de symptômes, cessez l'exposition et si besoin **consultez un médecin.**

En cas d'urgence, appelez le :



Les effets

Les coups de soleil

La déshydratation

L'insolation

**Photokératite
(coup de soleil des yeux)**

Les symptômes

1er degré
Rougeur

Soif

Peau chaude et
déshydratée

Yeux rouges

2ème degré superficiel
Cloques

Fièvre
Maux de tête

Fièvre modérée
Palpitations

Vision floue

Pour profiter du soleil en toute sérénité, pensez à **appliquer régulièrement de la crème solaire**, un geste simple qui protège votre peau et prévient les risques de cancer cutané.



#ALERTEBREIZH

Pour se protéger, appliquez les 5 gestes !

- **Les UV ne chauffent pas !** En cas de vent frais ou si le temps est couvert, soyez vigilant.
- **Les rayons UV sont très forts d'avril à fin août.** Et c'est valable même si le temps est voilé ou nuageux !
- **Une protection est nécessaire dès l'indice UV > 3.**

1-2	PAS DE PROTECTION
3-5	PROTECTION NÉCESSAIRE
6-7	PROTECTION RENFORCÉE
8-11	PAS D'EXPOSITION



Les consignes de baignade

Respect des zones de baignade



Baignade surveillée sans danger apparent



Baignade surveillée avec danger limité ou marqué



Baignade interdite



Zone de baignade surveillée pendant les horaires



Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses, zone marine et sous-marine protégées



Zone de pratiques aquatiques et nautiques



Zone de baignade non surveillée pendant les horaires

Attention aux courants et à la marée montante !

Les plages du Morbihan offrent des paysages magnifiques, mais leur environnement marin peut présenter des dangers, notamment les courants et la marée montante.

Surveillez la marée : l'eau peut monter rapidement.

Renseignez-vous sur les horaires locaux avant de vous baigner.



Retrouvez les informations sur la marée



Quelques conseils



Évitez de vous baigner seul



Entrez progressivement dans l'eau



Surveillez vos enfants en permanence

(munissez-les d'un bracelet d'identification, disponible au poste de secours)



Utilisez des équipements de flottaison adaptés pour les enfants



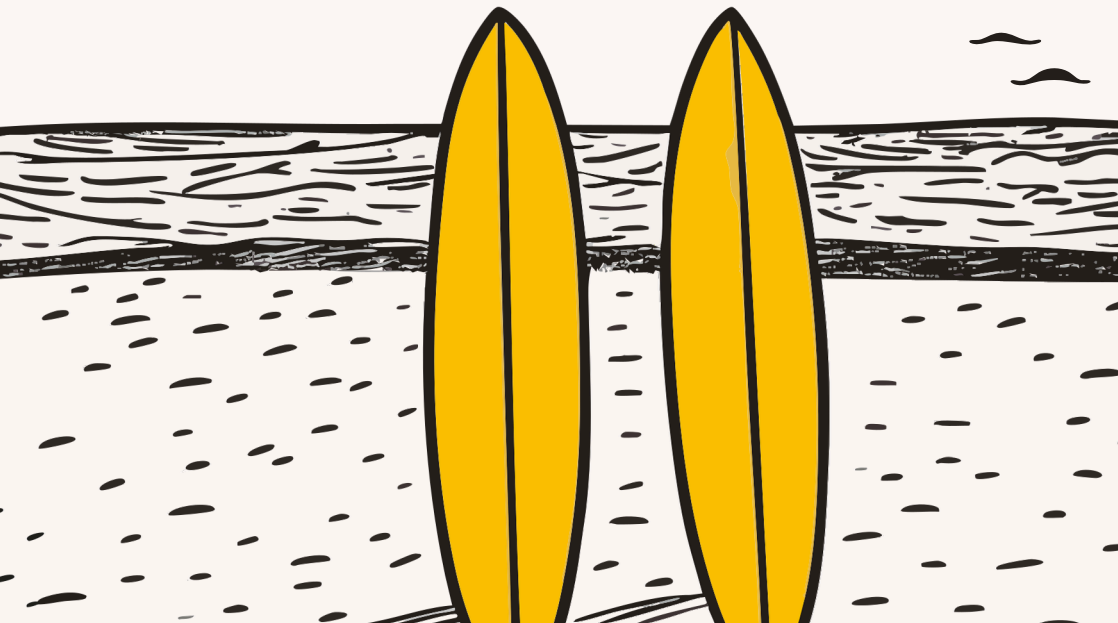
Ne vous baignez pas après avoir consommé de l'alcool



Signalez toute personne en difficulté aux secours ou aux maîtres-nageurs.

Respectez les autres usagers (baigneurs, surfeurs, plaisanciers...)

En piscine, restez vigilants ne laissez pas vos enfants sans surveillance !



Les animaux marins



Les méduses



Symptômes

- Brûlures
- Rougeurs
- Démangeaisons

Les vives



- Douleurs intenses
- Gonflement et durcissement de la peau
- Fourmillements, nausées, vomissements et transpiration abondante peuvent survenir

Les oursins



- Douleur vive et brève
- Rougeurs, gonflement et engourdissement éventuels

Conduites à tenir

- › **Sortir de l'eau**
- › **Rincer la zone** avec de l'eau de mer (jamais d'eau douce)
- › **Retirer les tentacules** avec une pince, un gant ou de la mousse à raser
- › **Mettre du sable** sur la partie touchée et laisser sécher pour piéger les cellules urticantes invisibles
- › **Retirer doucement le sable** avec un morceau de carton, comme si on rasait la zone, pour les enlever
- › **Nettoyer la plaie**, sans frotter
- › **Désinfecter**

- › **Sortir de l'eau**
- › **Se rendre au poste de secours** ou le pied sera trempé dans l'eau chaude (le venin est détruit par la chaleur)
- › **Marcher sur du sable chaud**
- › **Désinfecter**

- › **Enlever les épines** à l'aide d'une pince à épiler
Il est conseillé de ramollir la peau avec un bain chaud pour faciliter l'extraction ou vaseline
- › **S'assurer d'avoir fermement saisi l'épine** avant de l'extraire, en tirant dans l'axe, sous peine de la voir se fragmenter
- › **Nettoyer la plaie** avec de l'eau savonneuse ou de l'eau douce
- › **Désinfecter et laisser sécher la plaie** à l'air libre
- › **Surveiller la blessure**, risque d'infection

Attention,
même échouée sur le sable
la méduse reste urticante !



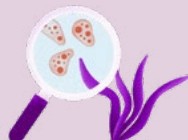
La pollution



Le drapeau violet signale une **pollution de l'eau** ou la présence d'espèces aquatiques potentiellement dangereuses, comme les méduses ou certaines algues.

L'ostreopsis

Invisible à l'œil nu, la **microalgue ostreopsis** peut donner à l'eau un **goût métallique**. Elle peut parfois être présente sous forme de matière brune gélatineuse en surface sur les rochers et sur les macroalgues.



Les personnes exposées à la microalgue peuvent ressentir des symptômes grippaux irritatifs ou cutanés qui sont généralement de faible gravité : **toux, maux de gorge, nez et yeux qui coulent, saignements de nez, gêne respiratoire, fièvre, tremblements, douleurs musculaires, maux de tête, nausées, éruptions cutanées...etc.**



Ces symptômes apparaissent dans un délai maximal de 6 heures après l'exposition et disparaissent généralement sous 3 à 4 jours, sans complications.

Comment se protéger ?



À votre retour de la plage, prenez une douche (corps, cheveux et oreilles).

Les personnes fragiles (antécédents ORL, pulmonaires, asthme, bronchite chronique, allergies, maladies cardiovasculaires, hypertension, arythmie, AVC, diabète...etc), **doivent être plus vigilantes lors de la baignade.**

En cas d'apparition de symptômes inhabituels, consultez un médecin ou **appelez le centre antipoison.**



Et aussi

Une belle plage commence par des gestes responsables ! Emballages, sacs plastiques... rien ne doit être enfoui dans le sable. Des poubelles de tri sont à votre disposition. Et si elles sont pleines ? Repartez avec vos déchets. **La plage est un espace public non-fumeur !**



Le milieu naturel

En milieu naturel, il faut se protéger d'éventuelles piqûres et morsures en portant des chaussures et des vêtements couvrants, rester sur les chemins, éviter les broussailles, les fougères et les hautes herbes, ne pas soulever les pierres, les tas de bois.

Les tiques

La piqûre d'une tique est **indolore et peut passer inaperçue**.

Il est important de s'inspecter tout le corps et de retirer correctement la tique avec un tire tique.

La tique peut être minuscule et se cacher dans des plis. Les parties du corps les plus exposées sont les endroits chauds et humides où la peau est plus fine (pli des genoux et des coudes, aisselles, orteils, organes génitaux, cuir chevelu, oreilles...).

Consultez un médecin si vous avez :

- > **une plaque rouge avec un centre blanc (érythème qui s'élargit progressivement)**
- > **des symptômes grippaux même plusieurs semaines après la piqûre.**

En cas d'indisponibilité de votre médecin, appelez le 15.



Le moustique tigre

Reconnaissable à ses rayures noires et blanches, il est susceptible de transmettre des **maladies infectieuses**. Ses piqûres peuvent engendrer les symptômes suivants : fièvre, grande fatigue, douleurs musculaires ou articulaires, maux de tête, conjonctivite, **consultez sans tarder un médecin généraliste ou appelez le 15.**



Guêpe, abeille, frelon ou bourdon

Situations d'urgence :

- > Piqûre dans la bouche ou dans la gorge avec difficultés à respirer
- > Piqûres multiples
- > Allergie au venin connue
- > Toutes réactions allergiques (gonflements, difficultés à respirer...)



En cas d'urgence, appelez le

15

ou le

112



Festivités

Les fêtes locales rythment la vie estivale et sont des moments de partage et de convivialité.

Les bonnes conduites pendant les fêtes



Hydratez-vous régulièrement et pensez à manger

L'alcool déshydrate, pensez à boire de l'eau entre deux verres



Alcool : avec modération

Pas besoin d'en abuser pour profiter !
Gardez votre verre sous surveillance



Pas de volant si vous avez bu !

Organisez un retour en toute sécurité : Sam désigné, covoiturage avec un abstinent, transports en commun, taxi...



Attention aux mélanges

Ne mélangez jamais alcool et médicaments, drogues ou autres substances



Restez attentif aux autres

Soyez attentif avec les autres : si quelqu'un ne va pas bien, aidez-le ou alertez les secours.

Appelez le 18 ou le 15.



Gardez votre téléphone chargé et à portée de main

En cas de besoin, vous pourrez appeler de l'aide ou retrouver vos proches



Ne sortez jamais seul, et assurez-vous que quelqu'un de confiance sache où vous allez et avec qui.

En cas d'urgence, appelez le



ou le



Appelez le 17, si vous êtes témoin ou victime d'une agression.

Sortez couverts !



Numéros d'urgence et pharmacies de garde

Numéro	Service	Quand appeler ?
 15	SAMU / SAS 56	Malaise, coup de chaleur, insolation, blessure, réaction allergique grave...
 112	Urgences européennes	Depuis un téléphone mobile, partout en Europe, même sans crédit.
 17	Police / Gendarmerie	Violences, agressions, comportements dangereux.
 18	Pompiers	Incendie, noyade, accident domestique, et sur voie publique.
 114	Urgences par SMS pour personnes sourdes ou malentendantes 	Via SMS, internet ou fax
 02 99 59 22 22	Centre antipoison 24h/24 - 7j/7	En cas d'exposition à une algue toxique, ingestion suspecte, piqûre animale.
 0 800 23 13 13	Drogues info service	Informations sur les drogues, l'alcool, les dépendances y compris la dépendance aux jeux. Ecoute et orientation.
 3237	Pharmacies de garde	Dimanches et jours fériés.
 3919	Violences femmes infos	Si vous êtes témoin ou victime de violences.
 3114	Numéro national de prévention du suicide	

Initié par la CPTS Hego Lapurdi
Adapté par la CPTS GWENED.

