**Plan de publication réseaux sociaux – Un été sans souci**

Compte à taguer sur Facebook et Insta : **@ARS Corse /** Sur LinKedin : **@Agence Régionale de Santé Corse**

**Utiliser le #EtéSansSouci**

**Période du 1er juillet au 31 aout**

| **Thème** | **Visuel** | **Message proposé** |
| --- | --- | --- |
| 🍽️ Alimentation | Une image contenant texte, menu, nourriture, repas  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect. | **Femmes enceintes, enfants, personnes fragiles… Évitez les aliments crus !** Certains aliments crus ou mal cuits peuvent transmettre des infections graves comme la **toxoplasmose** , la **salmonellose** ou la **listériose**. 👉 Les bons réflexes :   * Pas de fromages au lait cru * Évitez viandes, poissons ou œufs crus ou peu cuits * Lavez soigneusement fruits, légumes et ustensiles |
| ☀️ Soleil |  | **Bronzer sans se protéger ? Mauvaise idée !** 👶 *Jamais de soleil direct pour les bébés de moins de 1 an* 🕶️ Préférez l’ombre et évitez toute exposition entre **12h et 16h** 👕 La meilleure protection reste **vestimentaire** : chapeau, lunettes et tee-shirt 🧴 Crème solaire indice élevé : à appliquer **généreusement**, **toutes les 3 à 4h** et **après chaque baignade**  👉 Une crème solaire n’est **pas une excuse pour rester plus longtemps au soleil** ! |
| 🧡 IST / Grossesse non désirée |  | **Câlin express sans latex ? … Grossesse ou MST ?** L'été, les rencontres se multiplient... mais **le risque d’Infection sexuellement Transmissible (IST) ou de grossesse non désirée aussi**. 👉 Le bon réflexe : **préservatif systématique**, masculin ou féminin. 💬 En parler, c’est se protéger mutuellement.  En savoir plus : [Contraception / IVG | Agence régionale de santé Corse](https://www.corse.ars.sante.fr/contraception-ivg-0) |
| 🦟 Moustique tigre |  | 🦟 **Moustique tigre, en Corse aussi, s’il pique… il peut contaminer.** Le **moustique tigre** peut transmettre la **dengue, le chikungunya ou le Zika**. 👉 Pour s’en protéger :   * Éliminer les eaux stagnantes (pots, soucoupes, gouttières…) * Porter des vêtements couvrants * Utiliser des répulsifs adaptés   En savoir plus : [Les moustiques: espèces nuisibles | Agence régionale de santé Corse](https://www.corse.ars.sante.fr/les-moustiques-especes-nuisibles) |
| 😷 Symptômes infectieux |  | 😷 **Fièvre, plaques rouges, toux ? Protégez les autres.**  Rougeole, COVID… l'été, ces maladies continuent de circuler. Avant toute consultation ou avant de vous rendre dans une pharmacie,  ✅ **Portez un masque** ✅ **Évitez les contacts** avec les plus fragiles ✅ Consultez rapidement si les symptômes persistent  💡 Un simple geste peut éviter une contamination en chaîne. |
| 🔥 Fortes chaleurs |  | **Forte chaleur : adoptez les bons gestes !** Les fortes chaleurs peuvent être dangereuses, surtout pour les personnes âgées, les enfants ou les malades chroniques. 👉 À faire :   * Boire de l’eau régulièrement * Rester au frais et mouiller son corps * Éviter l’effort physique * Donner des nouvelles à ses proches   ⚠️ Signes d’alerte : fatigue inhabituelle, nausées, maux de tête…  Retrouvez les gestes et astuces pour mieux vivre avec la chaleur : [Vivre avec la chaleur - Vivre avec la chaleur](https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/)  📞 En cas de doute : **appelez le 15** |
| 💊 Addictions |  | **Addictions : les risques ne prennent pas de vacances**  Même occasionnelle, la consommation de drogue, alcool ou tabac abîme la santé :   * Risques cardiovasculaires * Dépendance * Troubles du sommeil, de l’humeur ou du comportement   👉 Parlez-en avec un professionnel de santé  **En savoir plus :** [**Addictions : drogue, alcool, tabac ... | Agence régionale de santé Corse**](https://www.corse.ars.sante.fr/addictions-drogue-alcool-tabac) |
| 🚨 besoin de soins |  | **Les urgences, c’est pas une évidence.** Votre médecin n’est pas disponible ? Avant d’aller aux urgences, pensez aux autres solutions : 👉    Les urgences sont réservées aux situations graves. Aidons-les à rester disponibles pour ceux qui en ont vraiment besoin.  Infos utiles : <https://www.corse.ars.sante.fr/votre-medecin-traitant-nest-pas-disponible-et-vous-avez-besoin-dune-consultation-rapidement> |