

## SOYEZ VIGILANTS...

### DES VACANCES SANS RISQUE LES PIEDS DANS L'EAU !

- ✓ Respectez les interdictions de baignades
- ✓ Évitez les excréments (urines, selles) dans l'eau
- ✓ Ramassez vos déchets et vos mégots



### POUR UN ÉTÉ COMME UN POISSON DANS L'EAU !

- ✓ Ne quittez pas vos enfants des yeux au bord ou dans l'eau
- ✓ Choisissez les zones de baignade surveillées
- ✓ Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade



### DES VACANCES SANS RISQUE EN MONTAGNE !

- ✓ Consultez la météo avant une activité en montagne et restez attentifs à son évolution tout au long de la journée
- ✓ Assurez-vous d'avoir un équipement adapté à votre pratique
- ✓ Ne partez pas seul et ne surestimez pas vos capacités



### GARE AUX EXCÈS !

- ✓ Zéro alcool et zéro drogue au volant
- ✓ En soirée, buvez modérément, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- ✓ En concert ou festival, éloignez-vous des enceintes pour moins de décibels



## PROTÉGEZ-VOUS...

### PENDANT L'ÉTÉ, GARE AUX PIQÛRES !

- ✓ Coupez l'eau aux moustiques : supprimez les eaux stagnantes
- ✓ Protégez-vous avec des répulsifs et des moustiquaires
- ✓ Fièvre, douleurs articulaires et musculaires... consultez un médecin



### POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN PLAISIR !

- ✓ Utilisez régulièrement des produits solaires de haute protection
- ✓ Évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h
- ✓ Buvez régulièrement pour éviter la déshydratation



### LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES DE L'ÉTÉ

- ✓ Respectez la chaîne du froid
- ✓ En pique-nique, conservez vos aliments dans une glacière et à l'ombre
- ✓ Lait cru et fromages au lait cru : pas pour les plus fragiles !



### IST ET GROSSESSES NON DÉSIRÉES, CET ÉTÉ, ON MAINTIEN LA VIGILANCE !

- ✓ Sortez couverts. Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles et éviter une grossesse non désirée, le préservatif reste le moyen le plus efficace.
- ✓ Vous avez pris un risque ? consultez un médecin ou un pharmacien.

