

## SOYEZ VIGILANTS...

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

- ☑ Respectez les interdictions de baignades
- ☑ Évitez les excréta (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 PIQUES !

- ☑ 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.

