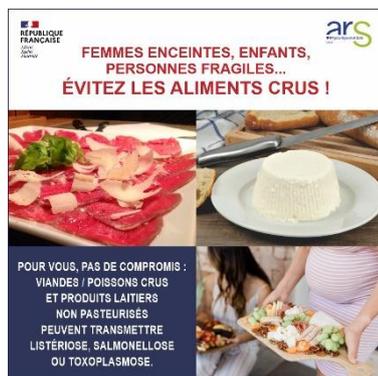


## Les bons réflexes pour un été sans souci

L'été est une période à risques pour la santé, en particulier chez les plus fragiles. Quelques gestes simples permettent d'éviter des complications parfois graves. À l'approche des congés estivaux, il est essentiel de rappeler les bons réflexes à adopter au quotidien.

### ⚠ Alimentation : vigilance pour les plus fragiles



Salades, viandes grillées, poissons crus, fruits, glaces... En période estivale, nos repas prennent un coup de frais. Mais gare à l'intoxication alimentaire ! Certains d'entre eux peuvent en effet contenir des bactéries responsables de maladies désagréables et dangereuses.

- **Femmes enceintes, jeunes enfants, personnes immunodéprimées, évitez les viandes et poissons crus, les produits laitiers non pasteurisés.** Ces aliments peuvent transmettre la **listériose**, la **salmonellose** ou la **toxoplasmose**.

- Pour tous : **lavez-vous les mains** avant de préparer à manger, de manipuler des aliments, de passer à table, **respectez la chaîne du froid** et **soyez attentif à la cuisson des viandes**. « Saucisses, volailles, viandes hachées, doivent être cuites à cœur car des bactéries pathogènes peuvent survivre si la cuisson n'est pas assez complète », recommande l'ANSES qui constate, chaque année, une recrudescence des cas d'infections alimentaires durant l'été.

### ☀ Soleil : la protection avant tout

Un coup de soleil n'est pas anodin. Il peut provoquer brûlures, insolation ou, à long terme, des cancers de la peau. **Protégez-vous avec de la crème solaire, un chapeau, des lunettes et des vêtements couvrants. Évitez l'exposition entre 12h et 16h, surtout pour les enfants.**



### ♥ Sexualité : pas sans protection

Avec les vacances, on se détend, on pense moins à sa protection, à la prévention, on s'abandonne... Or, les rapports non protégés exposent à un risque de grossesse non désirée ou d'infection sexuellement transmissible (IST). Le préservatif reste le seul moyen de protection efficace contre les IST.

**Bon à savoir :** Pour les moins de 26 ans plusieurs marques de préservatifs sont délivrées sans ordonnance et sans frais en pharmacie sur présentation de la carte vitale. Pour les plus de 26 ans ces mêmes marques sont remboursées à hauteur de 60% par l'assurance maladie sur prescription.

## 🦟 Moustique tigre : attention aux piqûres

Le moustique tigre est désormais présent sur tout le territoire, y compris en Corse.

Il peut transmettre le **chikungunya**, la **dengue** ou le **virus Zika**. Les 1ers cas autochtones (c'est-à-dire contaminés en Corse sans avoir voyagé au préalable) ont été détectés en juin en Corse du Sud. Pour s'en prémunir :

- Éliminez les eaux stagnantes (soucoupes, seaux, gouttières),
- Utilisez des répulsifs et portez des vêtements longs en zones à risque.

En savoir plus : [Les moustiques: espèces nuisibles | Agence régionale de santé Corse](#)



## 😷 Maladies contagieuses : masquez les symptômes



Fièvre, toux, plaques rouges ? Avant de vous rendre dans un cabinet médical ou dans une pharmacie, **portez un masque et adoptez les gestes barrières.**

En cas de **rougeole, COVID ou autre maladie virale**, cela permet de **protéger les autres** et de limiter les chaînes de transmission.

## 🔥 Les gestes et astuces pour mieux vivre avec la chaleur

Les vagues de chaleur de plus en plus fréquentes, précoces, intenses et longues peuvent avoir des effets importants sur la santé de tous, et plus particulièrement sur celle des personnes vulnérables comme les personnes âgées, isolées, les personnes en situation de handicap, de précarité, mais également les patients atteints de pathologies chroniques, les femmes enceintes, les jeunes enfants et les travailleurs en extérieur.

Afin de limiter les conséquences sur notre santé, il est important de se préparer à ces épisodes. A ce titre, le site [Vivre avec la chaleur.fr](http://Vivre avec la chaleur.fr) regorge de conseils pratiques pour réussir à mieux vivre avec la chaleur (comment adapter son logement à la chaleur, quand pratiquer du sport, etc.).

En parallèle et en cas d'apparition d'une vague de chaleur ou d'un épisode de canicule, il est important d'appliquer rigoureusement des mesures de prévention :

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Manger frais et équilibré et ne pas boire d'alcool ;
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Eviter les efforts physiques ;
- Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Penser à prendre et donner régulièrement des nouvelles de ses proches, notamment les plus fragiles, et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide.



### Drogues, alcool, tabac : attention à la banalisation



Chez les jeunes comme chez les adultes, la consommation de **tabac, d'alcool ou de drogues** peut sembler anodine, festive, ou même intégrée au quotidien. Pourtant, ces produits ont des **effets directs sur la santé physique et mentale** : troubles de l'humeur, troubles du sommeil, maladies chroniques, risques d'addiction...

**Même des consommations ponctuelles peuvent laisser des traces durables.**

Le bon réflexe : **en parler à un professionnel de santé** ou à un centre de prévention.

**sos** En cas de besoin, des lignes d'écoute existent, comme **Drogues info service : 0 800 23 13 13** (appel anonyme et gratuit) ou alcool info service **0980 980 930** (appel anonyme non surtaxé)

### Besoin de soins ?

Maux de ventre, fièvre, maux de tête, enfant souffrant ... beaucoup de situations entraînent un besoin de soins non prévisibles pour lesquels vous souhaitez rapidement consulter un médecin. Sauf en cas d'urgence vitale, ne vous déplacez pas aux urgences mais suivez la procédure :

- 1/ appelez en priorité votre médecin traitant
- 2/ consultez la carte des lieux de soins non programmés
- 3 / appelez le 15

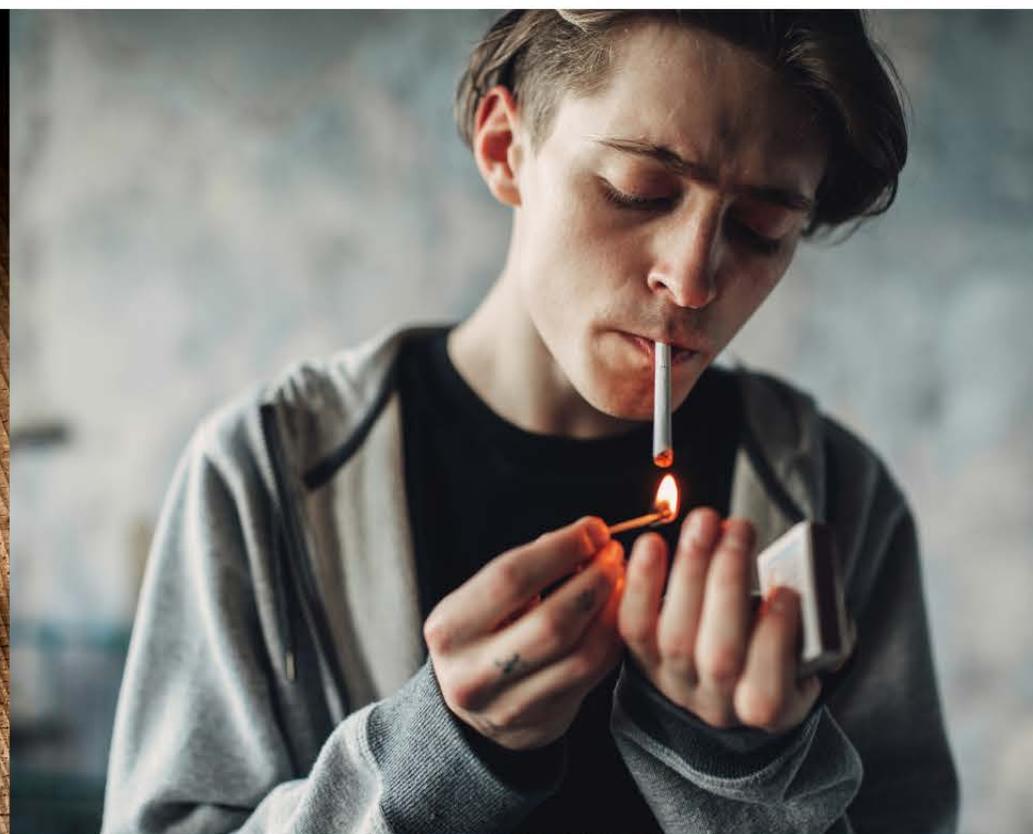
Si vous n'avez trouvé aucune solution, composez le 15. Un médecin vous apportera une réponse adaptée à votre besoin :



- orientation vers un médecin généraliste ou une maison médicale de garde,
- orientation immédiate vers le SAMU si nécessaire.

Retrouvez ces conseils et bien d'autres sur le site de l'ARS Corse : [Les bons gestes à adopter pour un été sans souci | Agence régionale de santé Corse](#)

# DROGUES, ALCOOL, TABAC : UNE CONSOMMATION BANALISÉE...



...UNE SANTÉ CRAMÉE



# FEMMES ENCEINTES, ENFANTS, PERSONNES FRAGILES... ÉVITEZ LES ALIMENTS CRUS !



POUR VOUS, PAS DE COMPROMIS :  
VIANDES / POISSONS CRUS  
ET PRODUITS LAITIERS  
NON PASTEURISÉS  
PEUVENT TRANSMETTRE  
LISTÉRIOSE, SALMONELLOSE  
OU TOXOPLASMOSE.





LES

# URGENCE S C'EST PAS UNE EVIDENCE

## MES RÉFLEXES AVANT DE ME DÉPLACER



Je prends conseil auprès  
de **MON MÉDECIN** ou  
de **MON PHARMACIEN**



Je trouve un lieu de  
**CONSULTATION**  
**SANS RENDEZ-VOUS**  
sur [santé.fr](http://santé.fr)



J'appelle  
**LE 15**

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**

chez soi ou dans un lieu rafraîchi



**BUVEZ DE L'EAU**

sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous  
le corps**



**Fermez les volets  
et fenêtres**



**Privilégiez  
les activités douces**



**Mangez frais  
et équilibré**



**Évitez  
l'alcool**



**Prenez des nouvelles  
des plus fragiles**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66\* (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule

# CÂLIN EXPRESS SANS LATEX...



...GROSSESSE OU MST ?

# MOUSTIQUE TIGRE, EN CORSE AUSSI, S'IL PIQUE...



...IL PEUT  
CONTAMINER...



# BRONZER SANS SE PROTÉGER...



**PEAU GRILLÉE,  
ÉTÉ GÂCHÉ.**

