

PASSEZ UN ÉTÉ EN TOUTE
SÉCURITÉ




Lamie
MUTUELLE

Sommaire

Page **4-5**

La chaleur... oui mais pas trop !

Page **6 - 8**

Vacances nature, en toute sécurité

Pages **9 - 11**

Vacances au bord de l'eau, soyez prudent

Pages **12 - 13**

Gare aux coups de soleil

Page **14 - 15**

Le COVID-19 ne prend pas de vacances

Edito



En cette période estivale, il nous semble important de vous livrer quelques conseils essentiels pour passer un été de plaisir, en toute sécurité.

POUR UN ÉTÉ SEREIN

Que vous passiez l'été à la maison, à la mer ou à la montagne, que vous optiez pour de belles balades en forêt ou de longues journées de repos au bord de la piscine, l'été est souvent synonyme de fortes chaleurs, et de risques à anticiper.

Pour en profiter pleinement, Lamie mutuelle vous livre quelques conseils essentiels pour passer un été serein en toute sécurité.

La chaleur...

Oui, mais pas trop !

L'été rime souvent avec fortes chaleurs... Et bien souvent, nous sommes heureux de pouvoir en profiter enfin ! Malgré tout, quelques précautions sont à prendre pour se protéger.

LES 5 PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES PENDANT LES VAGUES DE FORTE CHALEUR :

**Mangez sainement,
suffisamment mais sans
être excessif, et ne buvez
pas d'alcool**

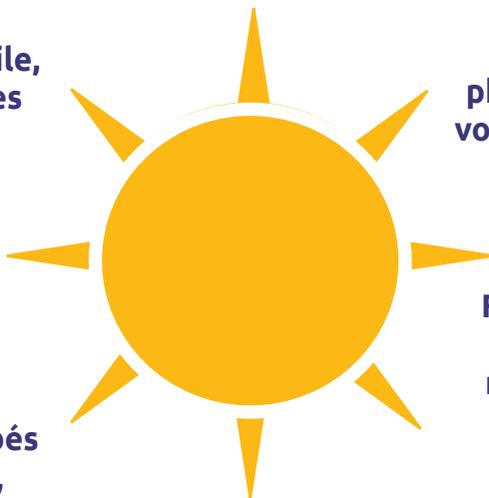
**Prenez soin de votre
entourage âgé et/ou fragile,
prenez régulièrement des
nouvelles**

**Limitez les efforts
physiques. Préférez faire
votre sport tôt le matin ou
tard le soir**

**Buvez de l'eau régulièrement,
idéalement toutes les 30
minutes**

**Faites attention aux bébés
et aux jeunes enfants,
qui sont plus sujets à une
déshydratation**

**Fermez les volets le jour
et aérez la nuit pour
maintenir une ambiance
fraîche**



SI VOUS COMMENCEZ À SOUFFRIR DE LA CHALEUR :

- Arrêtez ce que vous êtes en train de faire et mettez-vous à l'ombre ou au frais
- Surtout, ne plongez pas dans l'eau froide pour vous rafraîchir, vous risqueriez une hydrocution
- Buvez de l'eau et déshabillez-vous au maximum
- Mouillez-vous avec de l'eau pour vous rafraîchir



Reconnaitre un coup de chaleur

- Maux de tête violents
- Vertiges
- Difficultés à vous exprimer, confusion
- Fatigue intense
- Peau chaude, rouge et sèche
- Perte de connaissance
- Convulsions

Notre conseil : composez immédiatement le 15. En attendant les secours, mettez-vous à l'ombre, prenez un bain ou une douche fraîche.

Vacances nature, en toute sécurité

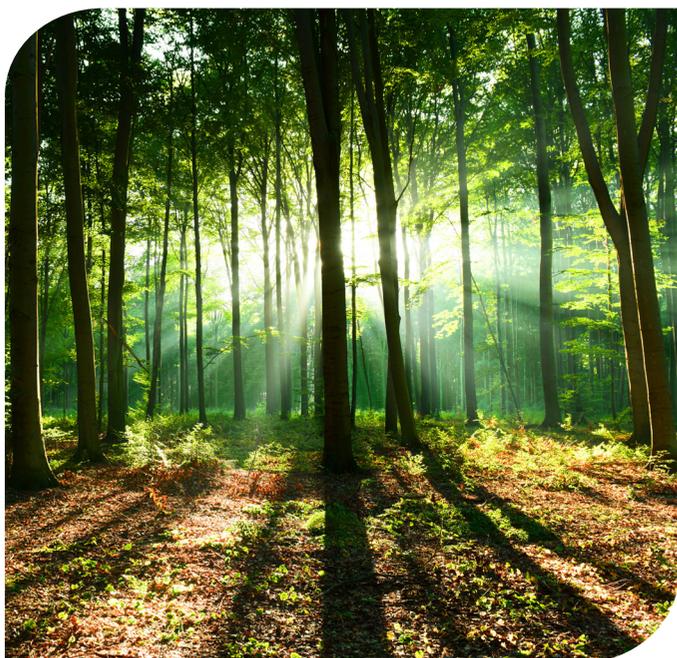
C'est l'été, l'occasion de prendre l'air et de profiter de la nature : ballades en famille, randonnées, pique-niques... Vous nos conseils pour en profiter en toute sécurité.



En forêt

Chaque année, des milliers d'hectares de forêts partent en fumée. Soyez vigilants et respectez ces quelques consignes simples :

- N'allumez pas de feu ou de barbecue en forêt
- Ne jetez jamais de mégots de cigarette dans une zone boisée ou par la fenêtre de la voiture
- Respectez les interdictions d'accès aux zones boisées
- Si vous habitez à proximité d'une forêt, vous avez l'obligation de débroussailler autour de votre résidence. Renseignez-vous auprès de votre mairie.



Que faire en cas de feu de forêt ?

Alertez les secours via le numéro d'appel d'urgences européen, le 112. Soyez le plus précis possible sur la localisation du feu de forêt dont vous êtes le témoin : chaque seconde compte !

Les secours doivent intervenir rapidement pour éviter que la superficie du feu ne devienne trop importante.

Le saviez-vous ?

- **4 incendies sur 5** se déclenchent par imprudence
- **Un simple mégot** de cigarette suffit à ravager des centaines d'hectares de végétaux. **Soyez responsables !**
- **37%** des incendies sont volontaires

Et en cas d'orage ?

L'été est une période particulièrement propice aux orages. Un phénomène parfois impressionnant qu'il ne faut pas prendre à la légère. Retrouvez ici nos conseils.

Comment éviter la foudre et prévenir les risques ?

A l'extérieur

- Evitez les promenades en forêt ou en montagne pendant un orage
- Eloignez-vous et ne touchez pas de structures métalliques
- Eloignez-vous des arbres, des cours d'eau et des points hauts
- S'il n'y a pas d'abris, accroupissez-vous sur le sol, les pieds sur une matière isolante et rentrez la tête dans les épaules
- Abritez-vous dans un bâtiment ou dans une voiture fermée à l'arrêt
- Ne vous abritez pas sous un parapluie ou dans une tente

A l'intérieur

- Débranchez tous les appareils électriques
- Ne prenez pas de bain ou de douche
- Eloignez-vous des fenêtres
- Privilégiez l'utilisation du téléphone portable pour éviter la surtension avec une ligne fixe

Restez vigilant,
la foudre peut
entraîner un départ
de feu !

Vous êtes témoin d'un accident dû à la foudre ?

- Appelez les secours en composant le **15** ou le **112**
- Vérifiez l'état de la victime : toucher la victime n'expose à aucun danger
- Si la victime respire, mettez-la sur le côté, en position latérale de sécurité
- Si la victime ne respire plus, faites un massage cardiaque et utilisez un défibrillateur si possible

**Vacances au
bord de l'eau,
soyez prudent**



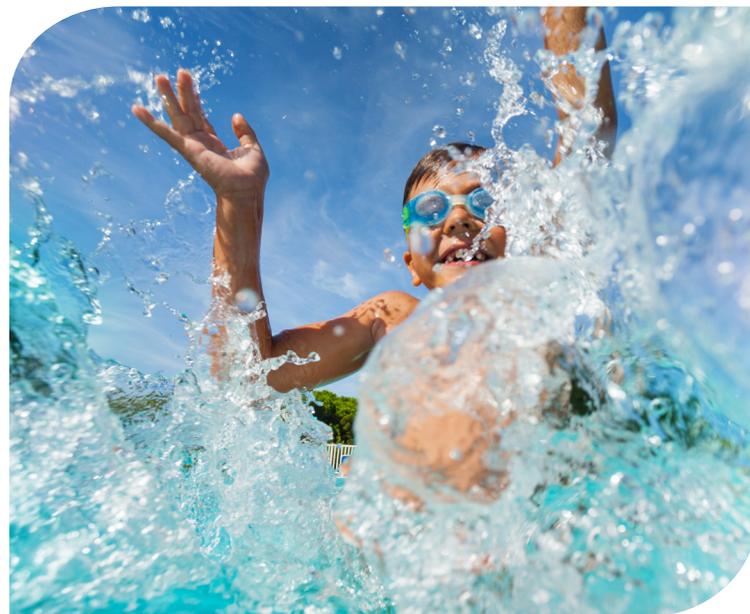
6 CONSEILS POUR SE Baigner EN SÉCURITÉ

- Privilégiez les **zones de baignade surveillées**
- **Prévenez** un proche lorsque vous allez vous baigner
- **Rentrez progressivement dans l'eau**, mouillez-vous la nuque et le ventre
- Évitez la baignade **juste après un repas**
- **Vérifiez la profondeur de l'eau** avant de plonger ou de sauter
- **Ne vous surestimez pas** : pensez toujours à la distance à parcourir au retour, aux vagues et au courant



Pour créer **votre solution santé sur mesure**, il vous suffit de :

- 1/ Déterminer vos besoins essentiels (OPTI) ou renforcés (OPTI +)
- 2/ Augmenter vos remboursements sur les principaux frais médicaux (Hospitalisation et/ou Soins de ville)



Et avec des enfants ?

- **Restez attentif aux enfants**, même dans les zones surveillées, et restez avec eux lorsqu'ils sont à proximité d'un point d'eau
- **Apprenez aux enfants à nager** le plus tôt possible
- Équipez ceux ne sachant pas nager de **brassards** ou de maillots de bain avec flotteurs intégrés, adaptés à leur taille, leur poids et leur âge.
- Prenez des brassard portant le marquage CE et la norme NF 13138-1

Le saviez-vous ?

- 1 français sur 5 ne sait pas nager
- En France, les noyades sont responsables de plus de **500 décès accidentels chaque été**
- En France, la noyade est la **première cause de mortalité par accident de la vie courante** chez les enfants de moins de 15 ans

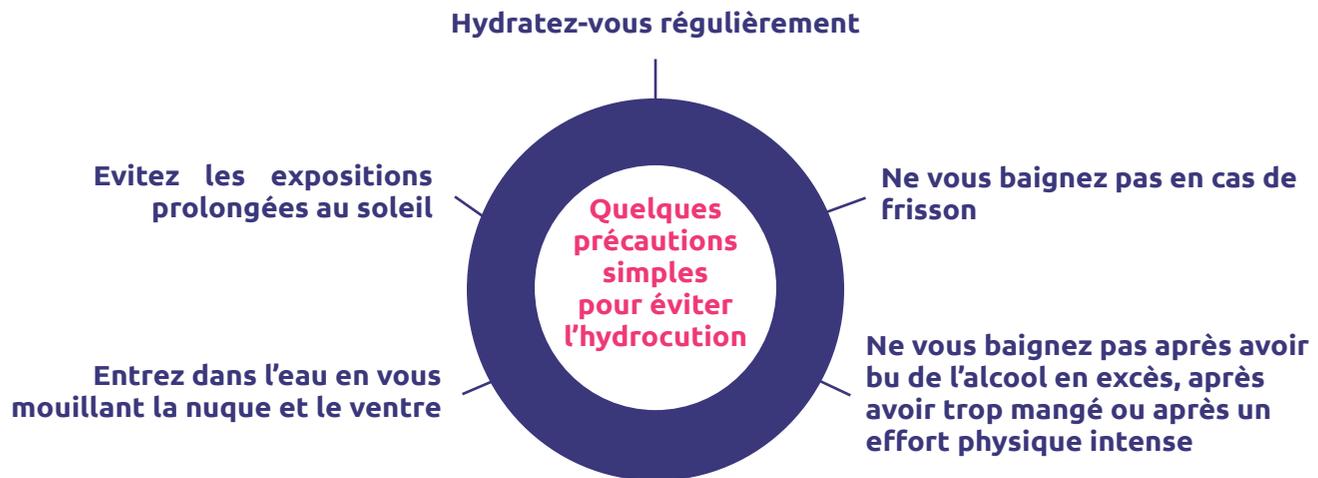
Autour d'une piscine

- Les piscines privées doivent avoir un système de sécurité pour éviter les risques de noyade, notamment chez les enfants
- Equipez la piscine d'au moins un de ces 4 équipements de sécurité : barrière de protection, bâche, cloisonnement ou alarme
- Retirez l'échelle des piscines hors sol pour éviter qu'un enfant ne monte et tombe à l'eau
- Retirez tous les jouets de la surface de l'eau pour ne pas attirer les enfants
- Ayez une perche et une bouée au bord de la piscine pour intervenir rapidement en cas de problème

Attention à l'hydrocution

Une hydrocution, c'est quoi ?

L'hydrocution est une syncope qui survient lors de l'entrée dans l'eau après une longue exposition au soleil. Elle est provoquée par la différence de température entre le corps et l'eau.



Reconnaitre les signes d'une hydrocution

- Maux de tête
- Sensation de malaise
- Crampes
- Démangeaisons
- Frissons

En cas d'hydrocution, faites de gestes de la main pour prévenir d'autres personnes, rapprochez-vous du bord et sortez de l'eau le plus rapidement possible

**Gare aux coups
de SOLEIL**



Une peau hâlée c'est joli, mais une peau en bonne santé, c'est mieux !

Lézarder au soleil, c'est le bon moyen de faire le plein de vitamine D et de bonne humeur. Et, généralement, à la fin de l'été ou en rentrant de vacances, la palme d'or revient à celui ou celle qui sera le (la) plus bronzé(e).

Mais, même si une peau hâlée, c'est joli, une peau en bonne santé le sera encore plus !

Profitez du soleil, mais pensez à protéger votre peau.

Quels sont les dangers du soleil pour la peau ?

Le soleil émet des ultraviolets : d'un côté les UVA, qui sont peu filtrés par l'atmosphère, et de l'autre, les UVB dont l'intensité augmente notamment au milieu de la journée.



S'exposer à ces rayons UV présente plusieurs risques :

- **Pour la peau** : coups de soleil, vieillissement prématuré, allergies, cancers. À ce sujet, les enfants et pré-adolescents sont les plus à risque : des expositions répétées jusqu'à la puberté constituent un facteur de prédisposition au développement d'un cancer de la peau plus tard.
- **Pour les yeux** : lésions, ou, à plus long terme, cataracte ou dégénérescence de la rétine.

5 conseils pour protéger votre peau

- Evitez de vous exposer entre **12h et 16h**
- Portez un **chapeau** et des **lunettes de soleil**
- Mettez régulièrement de la **crème solaire**
- Méfiez-vous des **nuages** !
- Protégez vos **enfants**, plus sensibles aux UV

**Le COVID19
ne prend pas de
vacances !**



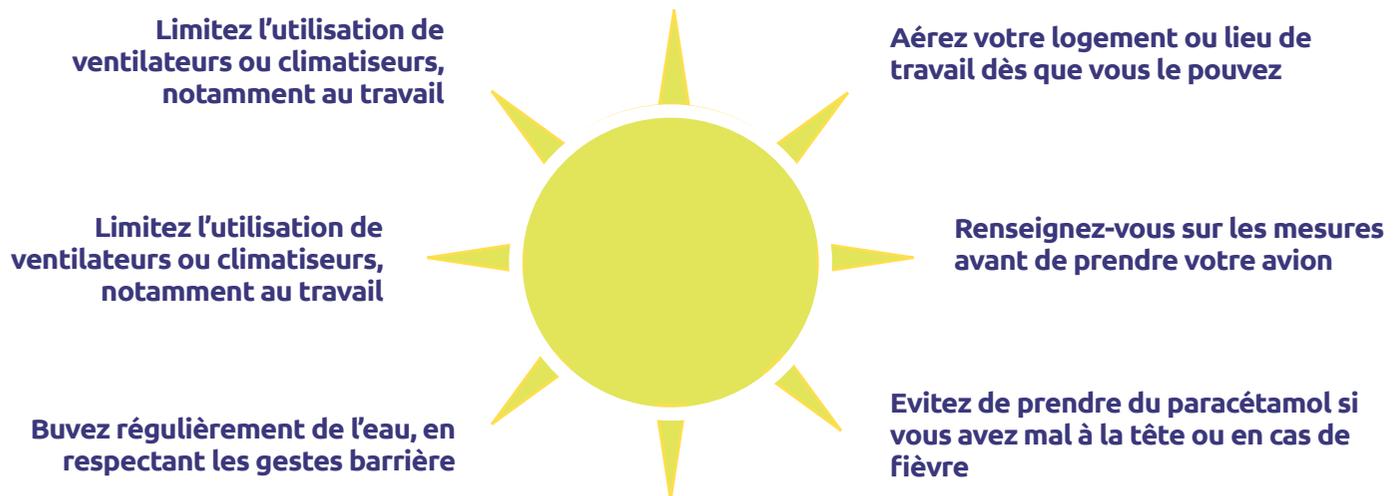
Pas de vacances pour le virus !

On ne sait pas encore ce que le virus nous réserve, et, à l'heure où sont écrites ces lignes, le nombre de cas a tendance à augmenter. La vigilance est donc toujours de mise.

N'oubliez pas :

- Les personnes les plus vulnérables au COVID19 sont presque les mêmes que pour les fortes chaleurs. En effet, **le virus aggrave les risques liés aux fortes chaleurs, et vice-versa.**
- Avec les beaux jours, nous sortons pour profiter du soleil et des douces soirées d'été. Les terrasses et les espaces verts se remplissent. Nous cherchons parfois à trouver un refuge frais dans les centres commerciaux. Ce qui veut dire **plus de monde en contact.**
- Le masque est **plus difficile à supporter** avec la chaleur et la transpiration.
- L'utilisation d'un **ventilateur ou d'une climatisation** augmente la vitesse de l'air et donc la propagation des gouttelettes respiratoires sécrétées par le nez ou la bouche. La transmission du virus est donc plus risquée, même si vous portez un masque.

Profitez de l'été malgré le COVID 19





Lamie
MUTUELLE