

#ÉtéSansSouci

LE VIRUS CIRCULE TOUJOURS !

L'été est là mais le virus circule toujours ! Cet été, appliquez les **gestes-barrières** en famille ou entre amis.

La campagne de vaccination ne s'arrête pas non plus, de nombreuses possibilités vous sont offertes.

Profitez-en, pour vous faire vacciner !

Enfin, au moindre symptôme, **faites-vous tester.**

Comment se faire vacciner cet été ?

- Votre lieu de soin - Cabinet infirmier ou sage-femme
- Médecin traitant - À domicile (sous conditions)
- Médecin du travail - Centre de vaccination
- Pharmacie - Centre de vaccination

Prenez rendez-vous sur : <https://www.sante.fr>

PASSONS UN BON ÉTÉ AVEC LES BONS RÉFLEXES

COVID-19

8 conseils pour appliquer les gestes barrières



Pour un repas avec des proches

- ✓ Se laver les mains avant de manger et avant toute activité (jeux de société...).
- ✓ Éviter de partager les plats et de goûter dans l'assiette du voisin !
- ✓ Penser à aérer régulièrement. C'est aussi l'occasion de prendre l'air, même chez soi.



Pour rendre visite à ses grands-parents



- ✓ Rester à distance autant que possible et porter un masque.
- ✓ Abandonner les bisous collants pour les bisous volants.

Pour une sortie entre amis

- ✓ À la plage, poser sa serviette à distance des autres personnes.
- ✓ En balade, en ville ou à la campagne : chacun sa gourde, chacun son sandwich !
- ✓ En soirée, prévoir un verre par personne et écrire son nom dessus pour éviter de se tromper.



LA CHALEUR EST DE RETOUR !



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



Mangez en quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous le corps



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

L'été est arrivé. Afin de préserver votre santé et celles de vos proches, de petits gestes peuvent limiter les risques liés à la chaleur.

Depuis le 1er juin, une veille saisonnière est mise en place dans le cadre du plan canicule.

Numéros d'urgence

15: SAMU

112: Urgences

18: Pompiers

**17 : Police /
Gendarmerie**

ATTENTION AUX FEUX DE FORÊTS !



La période estivale constitue une période à haut risque pour les **feux de végétation**. Dans le Tarn, durant le mois de Juillet 2020, une soixantaine de feux a provoqué la destruction d'environ 30 hectares de végétation.

La majorité des feux est d'origine humaine qu'elle soit accidentelle, volontaire ou imprudente.

FACE AUX INSECTES, VIGILANCE !

DE MOUSTIQUE TIGRE

Si je suis dans une zone où est implanté le moustique tigre et que je ressens les symptômes suivants : fièvre forte ou modérée, grande fatigue, douleurs musculaires ou articulaires, maux de tête, conjonctivite, **JE CONSULTE SANS TARDER UN MEDECIN** et je continue à me protéger des piqûres.

JE CONSULTE IMMEDIATEMENT UN MEDECIN, JE ME RENDS AUX URGENCES OU J'APPELLE IMMEDIATEMENT LE 15 OU LE 112 EN CAS DE :

- piqûre dans la bouche ou dans la gorge (en attendant, je suce un glaçon)
- réaction locale dans les jours qui suivent la piqûre ou signes généraux d'infection tels que de la fièvre et/ou des frissons
- réaction allergique (en attendant je m'allonge et je surélève mes jambes)

Si les insectes marquent le retour des beaux jours, faites attention aux réactions allergiques dues aux piqûres de guêpes, frelons ou bourdons.

Demeurez vigilants quant aux moustiques, qui sont des vecteurs de maladies.

PRUDENCE SUR LA ROUTE !

Les mois de juillet et août sont les plus accidentogènes sur les routes françaises.

Adoptons les bons comportements sur la route.

AVANT DE PARTIR EN VACANCES...

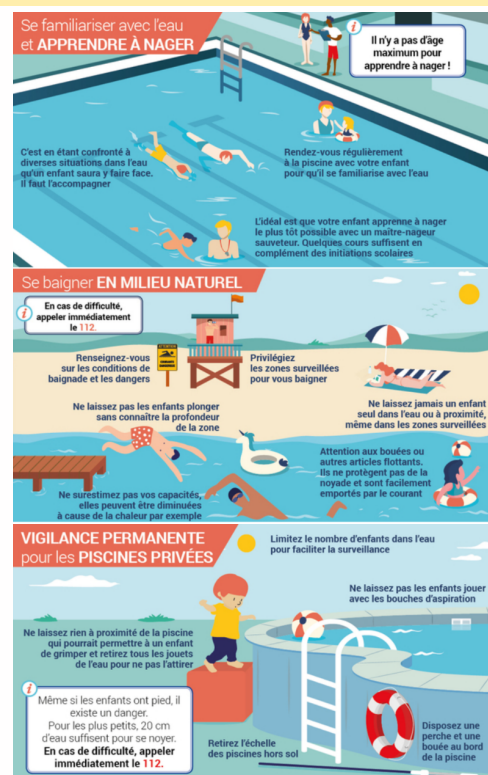
- ✓ Je **vérifie** mon véhicule quelques jours avant.
- ✓ J'étudie l'**itinéraire** au plus tard la veille du départ.
- ✓ Je m'accorde une bonne nuit de **sommeil** !
- ✓ Je me renseigne sur les conditions **météo**.

GARE AUX NOYADES !

En 2020 dans le Tarn, les sapeurs-pompiers sont intervenus sur 15 noyades, 8 ont été fatales. C'est la première cause de mortalité chez les jeunes de moins de 25 ans en France.

Il est donc nécessaire de rester vigilant durant toute la période estivale lors des baignades.

Plus d'infos sur: <https://baignades.sante.gouv.fr>



PARTEZ L'ESPRIT TRANQUILLE !

Contre les cambriolages, les **BOIRE REFLEXES** ! **OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES**



Quand vous n'êtes pas chez vous, les cambrioleurs peuvent en profiter. Pour éviter d'en être victime, les forces de l'ordre

organisent des opérations de tranquillité dans certaines communes. Renseignements sur le site internet : <https://www.Interieur.gouv.fr>