

Vous êtes à la montagne.....

En station comme sur les pistes,
pour votre santé et celles de vos proches,
> Anticipez, faites les bons gestes !

Sans voiture ou par temps de neige, la pharmacie peut être difficilement accessible.

Prévoyez d'avoir dès votre arrivée les médicaments nécessaires, constituez une petite trousse de pharmacie contenant :

- Les médicaments de base contre la fièvre, la douleur, les vomissements...
- Votre traitement habituel en quantité suffisante pour le séjour,
- Un thermomètre.

Soleil, froid et vent

La réverbération du soleil sur la neige est très forte : protégez-vous les yeux, prenez soin de votre peau et de celle de vos enfants avec une crème solaire au pouvoir filtrant suffisant.

Le froid –et le vent– augmentent avec l'altitude, le haut des pistes est au delà de 2000 mètres : chaussettes adaptées, gants de ski chauds et imperméables sont indispensables.

Vous avez besoin d'un médecin ?

Consultez dans la journée, sans attendre la fin des activités de loisir, la soirée, la nuit.

- Un traitement pris le plus tôt possible vous permettra plus sûrement d'être sur les pistes le lendemain.
- Pour les médecins qui consultent toute la journée, un repos nocturne réparateur leur permettra de mieux vous répondre en journée et ils resteront disponibles pour les urgences vitales.

Le Centre 15

Un médecin du SAMU Centre 15 est joignable 24 heures sur 24.

Il pourra déclencher les secours en cas d'urgence grave.

La nuit, il pourra vous conseiller et vous indiquer quels médicaments utiliser pour vous soulager efficacement.

...bon séjour sportif,
de découverte et de repos !