

Guide du départ en vacances

Tout ce qu'il faut avoir et savoir avant de partir ?



Côté Santé, que dois-je avoir dans ma trousse de secours ?

- **Pansements** et **sparadrap**
- **Compresses** stériles et **bandes**
- **Couverture de survie**
- **Paire de ciseau** et **pince** à épiler (écharde, dard d'un frelon ...)
- **Poche de froid** (lors de contusion ou traumatisme...)
- **Sérum physiologique** (lors de poussière, sable dans un oeil...)
- **Spray antiseptique** (Biseptine®, Chlorexidine®) pour désinfecter les plaies
- **Thermomètre** (permet de mesurer la fièvre lors d'une insolation ou lors d'un malaise)



- **Douleur** : Paracétamol (Efferalgan®, Doliprane®)
- **Contusion** : Hémoclar® ou Arnica® (granules homéopathiques)
- **Démangeaisons** : Produit répulsif et une crème
- **Allergies** : Antihistaminique
- **Anti-diarrhéique** : Immodium® (adulte) , Adiaril® (enfant)
- **Anti-nauséeux** pour le mal de transport
- **Brûlure** thermique/chimique, coup de soleil après arrosage à l'eau : Biafine®
- **Pansements gastriques** : Maalox® (brûlure d'estomac), Spasfon® (douleurs abdominales)
- **Crème solaire** tres haute protection et des **lunettes**, car les yeux aussi sont fragiles !!!



Crème solaire anti UVA et UVB dont le facteur de protection solaire est de **25 au minimum**, étendez la en couche épaisse **30 minutes** avant de vous exposer (même si il y a des nuages) et renouvelez l'application **toutes les 2 heures**. Remettre de la crème après baignade ou après un activité intense.

Côté Santé, que dois-je mettre dans mon sac ?


- ▶ **Carte Vitale** : prouve que l'assuré bénéficie (tout comme ses ayants droits) d'une **couverture sociale** (soins / remboursements)
- ▶ **Carte de mutuelle** : permet de bénéficier de **l'absence totale de frais** (professionnels de santé / en cas d'hospitalisation)
- ▶ **Ordonnances** : sans ordonnance, le pharmacien ne peut délivrer des médicaments.
- ▶ **Carte européenne d'Assurance Maladie**, remplace les formulaires E111, E110, E119 et E128, permet d'être couvert (prise en charge des soins) en cas de **séjour temporaire** en **Europe**. Gratuite et valable un an. www.ameli.fr

Côté Sécurité, que dois-je vérifier ?

- La **pression des pneus** : respecter la pression recommandée, vérifier la roue de secours
- L'**usure des pneus** : elle ne doit pas être inférieure à 1,6 mm
- Les **niveaux** : liquide de refroidissement, liquide de frein, huile moteur, lave glace
- **Visibilité** : Nettoyer le pare-brise, vitres, phares et feux arrière, feux stops, clignotants...
- **Consultez votre carnet d'entretien**, pour voir si vous êtes à jour sur vos révisions.



- Les **papers du véhicules** (permis, certificat d'immatriculation)
- **Lampe de poche, couteau, boîte d'ampoule, trousse à outils, mini extincteur**
- **Kit anti-crevaison**, un **crique** et une **croix**, des **pinces** pour **batterie**
- **Gilet jaune** (a avant du véhicule) et **triangle rouge OBLIGATOIRE**

 **A partir du 1^{er} juillet 2012, TOUT conducteur** devra posséder **un éthylotest** dans son véhicule. (Toujours en avoir un non usagé)
Celui-ci donne un **indice de la présence d'alcool** dans l'air expiré par un indicateur coloré (**≤ 0,25 mg/l** – air expiré)
En cas de contrôle routier, le défaut de possession d'un éthylotest est sanctionné par une **amende de 11 €** à compter du 01/11/12.

- ▶ **Port de ceinture de sécurité** avant et arrière
- ▶ **Arrêtez-vous** au moins toutes les **2 heures**, même si vous ne sentez pas venir la fatigue
- ▶ **Buvez beaucoup d'eau** pour vous hydrater, protéger vos muscles et éviter le mal de dos ⇒ **1,5 à 2 litres par jour**
- ⇒ **Respect du code de la route, limitations de vitesse** www.securiteroutiere.gouv.fr

Bonne route et bonnes vacances à tous ...