

## **Consignes sanitaires**

### **1/ Soleil et fortes chaleurs :**

- Quand on marche sous le soleil il est important de protéger la tête (couvre chef, qui peut même être humidifié) et la peau (avec une protection indice 50+ à renouveler au bout de deux ou trois heures de marche en raison de la transpiration qui fait fondre la protection.)
- Maintenir un bon niveau d'hydratation est essentiel tout au long de la journée, plutôt par des petites doses répétées. Eviter les boissons sucrées qui réhydratent moins bien. Plus il fait chaud plus on sue et plus il faut apporter de l'eau à notre corps. 2L d'apports par jour en été c'est un minimum, quand on produit un effort physique il faut augmenter en conséquence cet apport : selon l'effort il peut être doublé.
- En cas d'alerte canicule, il convient de partir plus tôt le matin pour prendre ensuite un temps de repos à l'ombre entre 12H00 et 16H30 au heures les plus chaudes de la journée. Il est impératif de ne pas forcer l'organisme dans l'effort quand la température est élevée... Et c'est valable pour l'âne aussi !

### **2/ Piqûres d'insectes et morsures de tiques :**

- Si vous êtes allergiques aux piqûres d'hyménoptères merci de prévoir votre traitement anti allergique à prendre en cas de piqûre.
- si vous n'êtes pas allergique et que vous vous faites piquer, prévenez ceux qui marchent avec vous et contacter la voiture balai si vous ne vous sentez pas bien. La réaction locale autour de la piqûre est fréquente et n'est pas un signe de gravité. Ce qui doit alerter sur une réaction allergique ce sont les signes d'inflammation apparaissant à distance du site de la pique (> 10 cm) et les signes affectant la bouche et la gorge (gonflement, impression de moins bien avaler, sensation d'oppression dans la gorge), dans ce cas il faut consulter un médecin ou à défaut se rendre dans une pharmacie.
- L'été est favorable aux morsures de tiques. La majeure partie des morsures de tiques sont bénignes. Il faut ôter la tique à l'aide d'un tire tique en "dévissant la tique" (mouvement de rotation anti horaire) ce qui a pour effet de lui faire lâcher la peau qu'elle tient avec son rostre à 16 dents (un vrai requin !)
- Les seules morsures de tiques qui sont graves sont celles où il y a un risque pour que la tique ait "vomi" du sang ingéré sous votre peau. Ce qui arrive quand la tique reste au moins 48H00 accrochée à la peau : d'où l'importance d'un examen systématique de la peau chaque soir.
- Bien entendu, il est possible de mettre des produits répulsifs sur la peau, néanmoins il faut appliquer les mêmes mesures de précaution car ces produits sont généralement de faible efficacité.

### **3/ Constitution de la trousse de secours de chacun :**

- Chacun doit prévoir son paracétamol en cas de besoin et son traitement habituel s'il en a un
- Pansements (classiques et anti ampoules)
- Compresses stériles
- Flacon de Chlorexhidine (désinfectant)
- Une ou plusieurs bandes "autograppantes"
- Tire tique (un petit et un grand)

4/ Si vous vous blessez et qu'il est nécessaire de consulter un médecin, appelez les médecins des environs et en cas d'échec le 116117. En cas d'urgence plus grave appelez le 15. Ne pas laisser un blessé seul. Sécurisez l'espace dans lequel il se trouve par rapport à la circulation. Signalez le danger.