

Recommandations sanitaires



Lavez-vous les mains

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- Frottez-vous toute la surface des mains pendant au moins 20 secondes.
- Rincez-vous les mains à l'eau claire.
- Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette en papier.
- En l'absence d'eau et de savon, utilisez un gel hydroalcoolique contenant au minimum 60 % d'alcool.

Si vous vous sentez mal, si vous avez de la fièvre, la diarrhée et/ou des vomissements, rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

En cas de maladie ou de traumatisme grave, COMPOSEZ LE 911.



Protégez-vous des effets de la chaleur

- Protégez-vous du soleil ; abritez-vous à l'ombre d'un arbre, d'un parapluie ou d'une tente pliable ; portez des vêtements amples, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.
- Appliquez de la crème solaire pour protéger votre peau des brûlures.
- Réhydratez-vous en buvant régulièrement de l'eau salubre.



Évitez les blessures et ne vous mettez pas en danger

- Respectez les feux de circulation, les limites de vitesse et portez toujours une ceinture de sécurité.
- Ne consommez pas d'alcool si vous conduisez.
- Empruntez les passages pour piétons lorsque vous traversez la chaussée.
- Ne vous baignez qu'en présence d'un maître-nageur.
- Gardez vos enfants sous étroite surveillance.



Protégez-vous

Il suffit d'une piqûre de moustique infecté pour contracter l'un des virus suivants : le chikungunya, la dengue et le zika.

- Protégez-vous en appliquant un répulsif contenant au moins 20 à 30 % de DEET.
- Dans la mesure du possible, portez des vêtements à manches longues et des pantalons en extérieur.
- Veillez à loger et à dormir dans une chambre équipée de moustiquaires ou d'un système de climatisation.



Respectez les zones sans tabac et sans alcool

- Participez à la promotion d'un environnement sûr et sain.

Ceci est un message de l'équipe responsable des événements et de la vulgarisation en matière de santé (ECHO - Event and Community Health Outreach) du Département de la santé publique et des services sociaux, en partenariat avec la Division santé publique de la Communauté du Pacifique. Pour de plus amples informations, appelez le (1-671) 735-7102.



Pacific Community
Communauté
du Pacifique