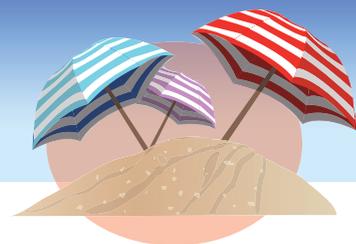


**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 8 / 17



les coups de soleil

Comment prévenir ?

Se protéger avant tout

- Ne pas lésiner sur l'indice de protection de la crème anti-solaire
- Remettre une couche de crème régulièrement (toutes les 2h00 environ)
- Eviter de s'exposer pendant les heures où le rayonnement est intense (entre 11h00 et 15h00)
- Se couvrir la tête et porter des lunettes de soleil
- Se méfier des réverbérations et du vent (même si la température est fraîche, les rayons peuvent être agressifs)
- Préférer mettre un T-shirt, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire avec un fort indice de protection pour les enfants
- Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil

Les signes à surveiller

- Rougeur de la peau
- Apparition de cloques

Conduite à tenir

- Supprimer la cause (mettre un T-shirt...)
- Demander conseil à un pharmacien ou médecin
- Appliquer une pommade contre les coups de soleil
- En cas de rougeur étendue, fièvre, nausées, malaise, demander un avis médical au SAMU CENTRE 15
- Surveiller



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

**ALERTE
ROUGE!**

