



CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR L'ÉTÉ ET LES VACANCES

L'été est là ! Il est temps de profiter des longues journées au bord de la piscine des grillades sur le barbecue et des plaisirs de la fête. Lors que l'excitation des vacances monte, il est essentiel de prioriser votre santé et votre sécurité. Voici des conseils clés de sécurité pour l'été et les vacances :

Utilisez Hollard Health où que vous soyez :

1. Télésanté : Laissez les professionnels de santé venir à vous

Les avantages de la télésanté sont entièrement intégrés dans l'application Hollard Health, de sorte que l'accès à un médecin pour une consultation de généraliste est facile, où que vous soyez. Ce service est inclus dans tous nos plans, ce qui vous permet de gagner du temps, de conserver vos avantages et d'obtenir les bons conseils quand vous en avez besoin.

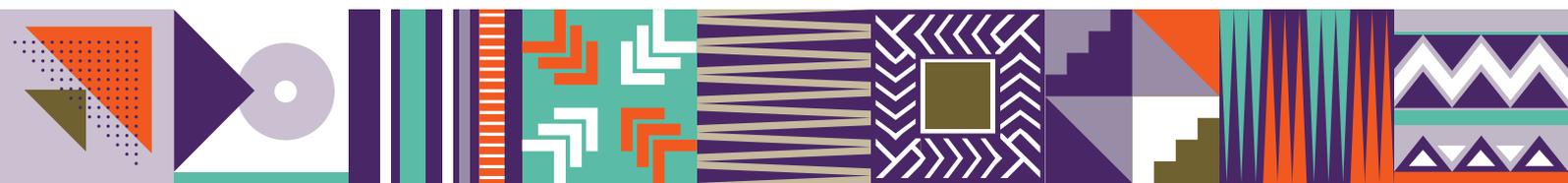
2. Processus de réseau et à l'étranger

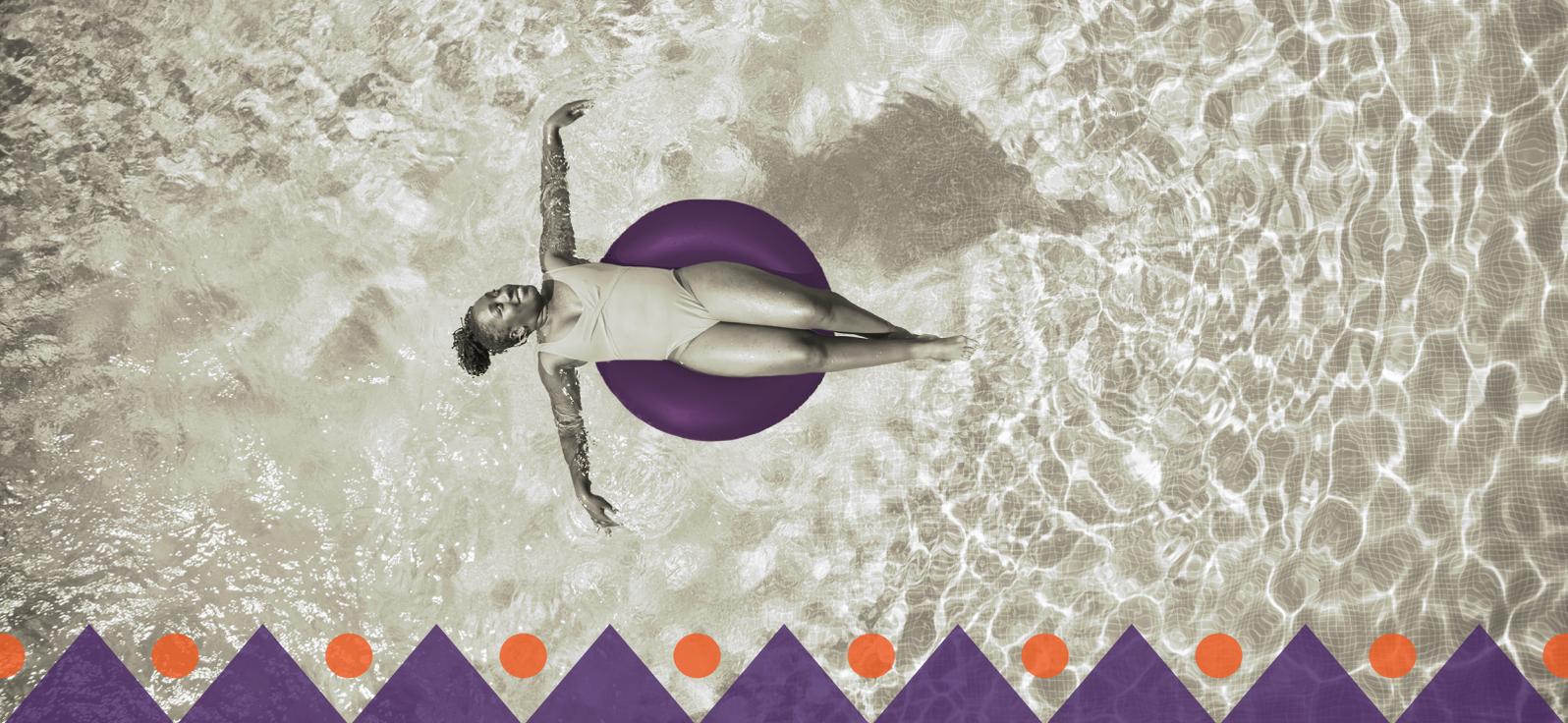
Vérifiez cela avant de partir pour vous assurer que vous êtes couvert à votre destination.

3. Utilisez votre application



Votre application a tout ce dont vous avez besoin ! Pour obtenir de l'aide concernant les cartes électroniques, les numéros locaux ou, si vous voyagez à l'étranger, les numéros internationaux, il vous suffit d'ouvrir votre application (disponible en téléchargement gratuit sur l'App Store ou Google Play).





NOS MEILLEURS CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES VACANCES :

- 1. Combattre la chaleur**
Restez à l'ombre pendant les heures de pointe du soleil, appliquez et réappliquez de la crème solaire.
- 2. Ne laissez pas les insectes vous piquer**
Protégez-vous des piqûres de moustiques et d'insectes en utilisant des répulsifs non toxiques et en dormant sous une moustiquaire si nécessaire. Si vous êtes piqué, évitez de gratter et consultez un médecin en cas de gonflement ou de gêne persistante
- 3. Connaître la sécurité routière**
Planifiez vos déplacements pendant la journée, lorsque la visibilité est meilleure. Évitez de dépasser les limites de vitesse, assurez-vous que votre véhicule est en bon état de marche et soyez vigilant aux piétons, aux animaux et aux nids-de-poule. Ayez toujours un plan de contact d'urgence.
- 4. Restez hydraté**
Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté par temps chaud.
- 5. Sécurité alimentaire**
Pratiquez une bonne hygiène alimentaire pour éviter les maladies d'origine alimentaire.
- 6. Préparation aux urgences**
Gardez une trousse de premiers secours à portée de main et ayez les informations de contact de l'hôpital le plus proche.
- 7. Bien-être mental**
Prenez du temps pour vous occuper de vous-même - cherchez du soutien auprès de vos amis et de votre famille, mais prenez aussi du temps pour vous faire les choses que vous aimez.

En suivant ces conseils, vous pourrez passer des vacances sûres et saines.

Nous vous souhaitons un mois de Décembre joyeux !

