



Les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs

Coup de chaleur, déshydratation, crampes, maux de tête, vertiges... la chaleur peut être dangereuse pour tous avec des impacts rapides sur la santé. **Il est important de se protéger, sans attendre les premiers effets.**

Les conseils simples à appliquer

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- Gardez votre logement frais en fermant volets et fenêtres le jour ;
- Buvez régulièrement de l'eau ;
- Emportez une bouteille d'eau lors de vos déplacements ;
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour ;
- Mangez frais et équilibré ;
- Limitez les boissons sucrées ou caféinées et

évitent l'alcool ;

- Évitez les efforts physiques ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches.

En cas de malaise, appelez le 15.



Où trouver des informations ?

Pour une information en temps réel de la situation météorologique, consultez la carte de vigilance de Météo France sur le site vigilance.meteofrance.fr

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr

Les bons réflexes en consultation

Préparez votre rendez-vous pour qu'il soit le plus efficace possible, l'annuler en cas d'empêchement... Pour **gagner du temps et être mieux pris en charge**, il y a certains réflexes simples à adopter. Faisons ensemble le tour des bonnes pratiques.

Avant votre rendez-vous

Notez votre rendez-vous dans votre agenda. Préparez votre consultation en notant vos **symptômes et les questions que vous souhaitez poser**. En cas d'empêchement, pensez à **annuler votre rendez-vous immédiatement** afin de libérer la place pour un autre patient.

Pendant la consultation

Présentez votre carte Vitale à jour et apportez



Notre système de santé, c'est aussi à **chacun** d'en prendre soin.

vos documents de santé utiles (ordonnances, examens, carnet de santé...).

Décrivez précisément votre situation, informez votre professionnel de santé de vos traitements et antécédents, et n'hésitez pas à **poser toutes vos questions pour bien comprendre les conseils et le traitement proposés**.



Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur ameli.fr
Ou flashez le QR Code





Dès 18 ans, adoptez les bons réflexes !

Dès vos 18 ans, vous devenez un « assuré autonome ». Pour être vite et bien remboursé, adoptez les bons réflexes !

Créez votre compte ameli

Mettez à jour vos informations personnelles et réalisez plus de 40 démarches en ligne. Rendez-vous sur ameli.fr ou sur l'appli ameli.

Mettez à jour votre carte Vitale

Une fois par an minimum et à chaque changement de situation, en pharmacie ou sur les bornes dans certains points d'accueil de l'Assurance Maladie.

Déclarez votre médecin traitant

Pour un meilleur suivi et remboursement. Lors d'une consultation, sur présentation de votre carte Vitale, votre médecin traitant fait la déclaration et la transmet à votre caisse d'Assurance Maladie.

Transmettez vos informations bancaires (RIB)

Enregistrez votre relevé d'identité bancaire



personnel sur votre compte ameli pour le remboursement de vos frais de santé.

Étudiants étrangers

Inscrivez-vous sur etudiant-etranger.ameli.fr pour la prise en charge de vos frais de santé durant vos études en France.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr



Mes tip's santé, le compte Instagram de l'Assurance Maladie

À quoi sert la carte Vitale ? Pourquoi se faire dépister d'une IST ? Quiz, témoignages, ...

Le compte « Mes tips santé » répond de manière ludique aux questions santé que peut se poser un jeune.

 @mes_tips_sante



Protégez-vous grâce à la vaccination

Si vous êtes concerné par les recommandations de vaccination, **votre caisse d'assurance maladie vous adressera, en octobre, une invitation et un bon de prise en charge.** Si vous ne la recevez pas ou la perdez, un médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmier pourra vous la délivrer sur demande.

Qui peut vous vacciner ?

Médecin et sage-femme pour tout le monde, pharmacien d'officine et infirmier à toute personne de 11 ans et plus.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr

L'Assurance Maladie prend en charge à 100% le vaccin des personnes éligibles à la vaccination.



Protégez-vous, vaccinez-vous contre la grippe.

La vaccination est le moyen le plus sûr de réduire le risque de complications graves et d'hospitalisation.

La grippe revient chaque hiver. C'est une maladie dangereuse qui peut avoir de lourdes conséquences : l'année dernière, le virus a entraîné plus de 14 000 décès.

À qui la vaccination est recommandée ?

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes souffrant d'obésité ;
- les personnes séjournant dans un établissement de soins quel que soit leur âge.