

SECURITE SOCIALE



**l'Assurance
Maladie**

HAINAUT



**Partir en vacances, ça se
prépare aussi côté santé !**

**J'emporte avec moi : ma carte Vitale,
mes ordonnances et ma carte de mutuelle.**



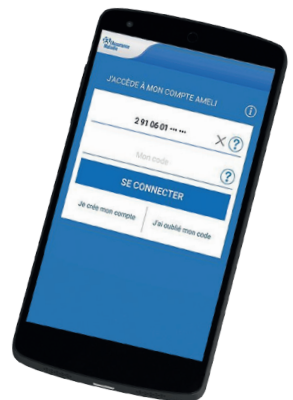
Bientôt les vacances d'été : je prépare ma check-list santé avant le départ !

Si j'ai la chance de partir, il ne me reste que quelques semaines pour me préparer. Côté santé aussi, je vérifie ma liste pour voyager en toute sérénité et me tenir prêt(e) en cas de problème...

► Je télécharge l'application « Mon Compte » sur mon smartphone avant le départ !

Votre compte sur ameli.fr peut vous suivre partout, même en vacances, grâce à l'application simple et pratique disponible directement depuis votre Smartphone (Android et iPhone).

Elle permet de vérifier vos remboursements, d'avoir le détail de vos paiements, de faire votre déclaration de perte de carte Vitale, de commander une carte Européenne d'Assurance Maladie et même de géolocaliser les guichets automatiques de l'Assurance Maladie.



► Vacances en France ? Je n'oublie pas ma carte Vitale !



La carte Vitale est importante pour couvrir vos frais de santé, et ceux de vos ayants-droit si nécessaire, partout

en France. Elle permet d'être remboursé(e) rapidement, facilement et de bénéficier du tiers payant chez certains professionnels de santé.

En cas de perte ou de vol de votre carte Vitale, faites une déclaration sur votre compte, rubrique « Mes démarches / Déclarer la perte ou le vol de ma carte Vitale » ou depuis l'application « Mon Compte ». Vous pourrez ensuite suivre en ligne la délivrance de votre nouvelle carte Vitale.

► Vacances en Europe ? Je commande ma carte Européenne d'Assurance Maladie.



La carte Européenne d'Assurance Maladie garantit un accès direct facilité aux services publics de santé lors

de vos séjours temporaires en Europe. Elle prouve que vous êtes protégé(e) par l'Assurance Maladie de votre pays d'origine et permet la prise en charge de vos frais en cas d'hospitalisation urgente dans un établissement de santé public, dans tous les pays de l'Union Européenne*.

Personnelle et nominative, elle est gratuite et valable 2 ans. Chaque membre de la famille doit posséder la sienne, y compris les enfants ! Pour la commander, rien de plus simple :

rendez-vous sur « mon compte » sur ameli.fr puis remplissez le formulaire de demande. Vous recevrez votre carte dans un délai maximum de 2 semaines. Pour les retardataires, pas de panique ! Jusqu'à deux jours avant le départ, vous pouvez télécharger un certificat provisoire de remplacement valable 3 mois depuis « mon compte » sur ameli.fr

* Carte valable dans l'ensemble des États membres de l'Union Européenne et les États liés par l'accord sur l'Espace Économique Européen (UE/EEE).



Et si je suis en arrêt de travail avant de partir

Vous devez demander, une autorisation de séjour hors de la circonscription (au-delà de la région Hauts-de-France), par écrit à votre Caisse, dans un délai raisonnable de 15 jours avant la date de votre départ. Ceci afin de permettre au Service Médical de vous convoquer, avant votre départ si besoin. Votre courrier doit mentionner les dates et l'adresse précise de votre séjour. Dans les 15 jours, votre CPAM vous fait part de sa décision. La période de vacances doit être couverte par votre prescription d'arrêt de travail.

Si un médecin vous prescrit un arrêt de travail durant votre séjour, demandez-lui de le déclarer en ligne ou adressez l'avis par voie postale dans les 48 heures à votre CPAM.

Attention, pour les séjours à l'étranger, vous pouvez percevoir, sous certaines conditions, des indemnités journalières. Chaque pays est différent ! Pour vous informer, consultez le site www.ameli.fr ou contactez votre caisse en appelant le 36 46.



Même en vacances, un accident ou une maladie peut vite arriver !

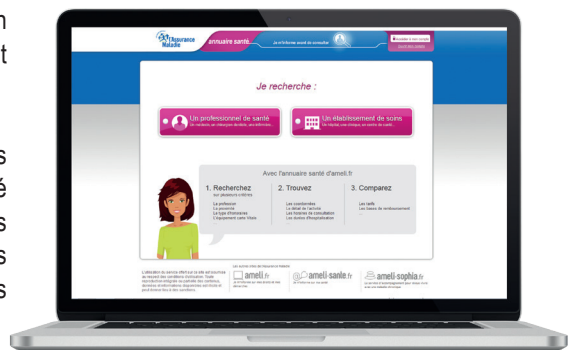
Comment m'organiser en cas de pépin ?

Entorses, piqûres d'insectes ou d'animaux marins, intoxications alimentaires ou déshydratation : nous ne sommes jamais à l'abri d'un souci de santé en vacances. En France ou à l'étranger, comment être bien pris en charge en cas de problème ?

► Si je dois consulter un médecin sur mon lieu de séjour...

Vous voyagez en France et recherchez un médecin près de votre lieu de séjour ? C'est facile, rendez-vous sur ameli.fr !

Vous pourrez trouver très vite toutes les coordonnées des professionnels de santé près de votre lieu de vacances, savoir s'ils acceptent la carte Vitale et connaître leurs tarifs ! Pratique pour savoir qui pourra vous recevoir en fin de journée ou le week-end.



4 - Cet été, je pars en vacances en toute sérénité !

► Si je séjourne en France ou dans l'Union Européenne...

En France, même en vacances vous pouvez vous faire rembourser votre consultation aux conditions habituelles. Pour cela, le médecin cochera la case « hors résidence » sur votre feuille de soins électronique.

Dans l'Union Européenne et en cas de soins imprévus et nécessaires :

- si vous êtes soigné(e) dans un établissement de santé public et que vous disposez de la carte européenne d'Assurance Maladie (CEAM), vous n'avez pas à avancer les frais médicaux,
- si vous êtes soigné(e) par un professionnel de santé libéral ou dans un établissement privé, conservez bien vos justificatifs et factures puis envoyez-les à votre Caisse primaire d'assurance maladie à votre retour de vacances. Vous pourrez ainsi être remboursé(e), soit sur la base des tarifs français, soit sur celle du pays de vos vacances.



Vous avez une maladie chronique nécessitant un traitement pharmaceutique continu ?

Si vous partez pour plus d'un mois, votre pharmacien pourra vous délivrer des médicaments pour la durée de votre séjour (6 mois maximum). Vous devrez lui présenter :

- la prescription médicale précédant le séjour à l'étranger et l'avis favorable de votre médecin pour une délivrance pour la durée du séjour,
- une attestation sur l'honneur précisant le lieu de séjour, les dates de départ et de retour.

Si vous devez subir des séances de dialyses pendant votre séjour : contactez votre Caisse pour connaître les formalités à accomplir.

► Et si je pars au bout du monde...

Si vous partez à l'étranger (hors de l'Union Européenne), il est recommandé de vous renseigner sur l'état sanitaire du pays où vous voyagez. Dans certains États, les frais médicaux coûtent très cher.

Il est recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire si nécessaire. Vous pouvez également vérifier les conditions d'assurance proposées par votre organisme bancaire ou les assurances complémentaires offertes par votre assureur habituel.

Attention, seuls les soins urgents et imprévus pourront être pris en charge par l'Assurance Maladie. Conservez bien vos factures !

Au vu des justificatifs, l'Assurance Maladie jugera si vous étiez dans une situation d'urgence et décidera de vous accorder ou non le remboursement de vos soins, dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur.

Enfin les vacances !

Je me prépare au mieux côté santé pour éviter les tracas

**Ça y est : le soleil, la détente en famille ou entre amis, on est bien en vacances !
Le secret pour passer l'été en pleine santé et revenir en pleine forme à la rentrée ?
Se préparer pour éviter les petits désagréments !
Sur ameli.fr, l'Assurance Maladie offre des conseils précieux pour aider à préserver sa santé au quotidien, ainsi que des recommandations utiles pour rester en forme tout l'été.**

Pour éviter et/ou soigner les maladies de l'été, je suis les recommandations.

► Coup de soleil

Il est tout d'abord très important de bien se protéger. Utilisez pour cela une crème anti-UVA et UVB dont l'indice de protection est de 25 au minimum (et plus pour les enfants). Cette crème doit être adaptée à votre type de peau et aux conditions d'ensoleillement. N'oubliez pas de respecter les horaires d'exposition au soleil : évitez de vous exposer entre 12h et 16h car l'intensité des rayons ultraviolets est alors maximale.

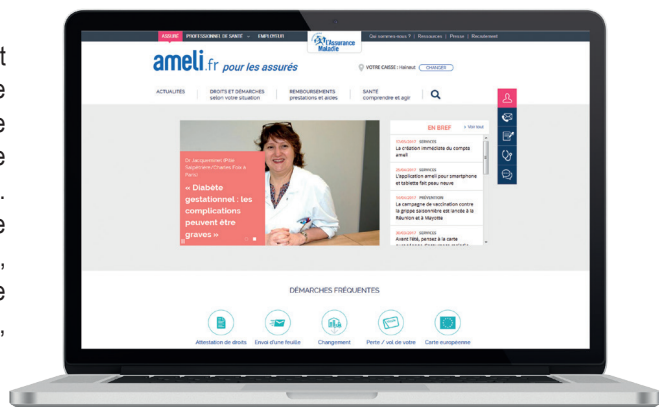
Faites néanmoins attention à ne pas confondre allergie au soleil et coup de soleil !

La « lucite estivale bénigne » est la plus courante des lucites. Elle est provoquée par les UVA et se manifeste par une éruption de petits boutons qui démangent. Cette allergie est surtout visible sur le décolleté, le haut du dos, les avant-bras et les jambes. Elle peut diminuer ou au contraire, s'aggraver d'années en années.

► Déshydratation

Pour connaître rapidement les signes d'une déshydratation, notamment chez les bébés de moins de 6 mois et les personnes âgées, il est important d'être attentif aux différents symptômes : la soif, les lèvres sèches, une perte de poids débutante (inférieure à 5% du poids du corps), une fatigue anormale et une perte de force.

En cas de déshydratation légère, allongez la personne, dévêtez-la, rafraîchissez-la, éventez-la





► Entorse de la cheville

Beaucoup de personnes pratiquent un nouveau sport en période estivale, sans suffisamment s'y préparer en amont.

Les « bobos » sont légion : entorses et foulures sont vite arrivées ! Dans cette situation, arrêtez toute activité physique puis refroidissez votre cheville avec une poche à glace pour diminuer l'inflammation (placez un linge entre la glace et votre peau pour éviter une brûlure par le froid). Ensuite bandez votre cheville sans trop serrer, en attendant de consulter un médecin.

et compensez ses pertes en eau et en sel en lui donnant à boire, notamment des boissons contenant assez de sucre et de sel (eau, eau sucrée, bouillon de légumes). Pour les cas de déshydratation grave, il faut contacter le Samu au plus vite !

► Piqûres d'insectes

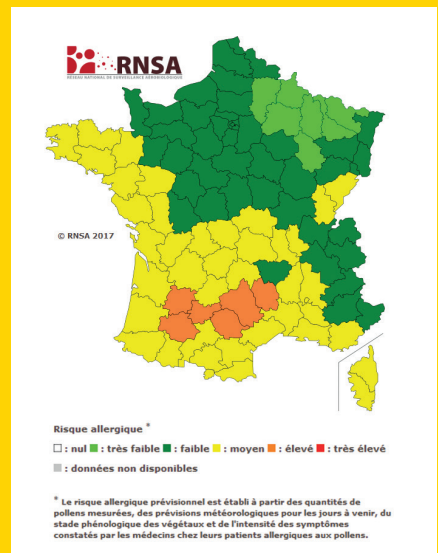
Comment reconnaître rapidement la gravité d'une piqûre d'abeille, de guêpe ou de frelon ? Que faire en cas de piqûre avérée ?

- Le plus souvent, la piqûre est douloureuse mais elle entraîne simplement une rougeur et un gonflement localisé : cela ne fait courir aucun risque, vous devez simplement enlever le dard avec une pince à épiler et désinfecter.
- En cas de piqûres multiples (au-delà de 20 chez l'adulte) ou d'allergie au venin, les conséquences peuvent être graves, il faut alors agir vite.



Le saviez-vous ?

Vous voyagez en France et êtes de nature allergique ? Pour connaître en temps réel les risques allergiques au pollen dans votre région, rendez-vous sur www.pollens.fr (mise à jour régulière).





Quelques conseils, quelle que soit votre destination

- ▶ Emportez votre carnet de vaccinations, votre carte de groupe sanguin, votre carte Vitale et votre carte de mutuelle,
- ▶ Pensez à emporter une trousse de secours (des pansements, un antiseptique, une pommade contre les coups...),
- ▶ Prévoyez également des médicaments (du paracétamol, un médicament contre le mal des transports, un antidiarrhéique...),
- ▶ Protégez-vous du soleil en appliquant une crème adaptée,
- ▶ Lorsque vous vous exposez au soleil, buvez beaucoup d'eau.

Sur smartphone et/ou tablette

- ▶ **Connectez-vous à votre compte ameli,** votre espace personnel.

Téléchargez gratuitement l'appli ameli



Par téléphone

- ▶ Renseignez-vous au

3646

**Service 0,06 € / min
+ prix appel**

**Plus de conseils de prévention sur :
ameli.fr**

ameli.fr