Médical

Un médecin sera présent lors de la ***SoliRando du Saloum*** afin de traiter tout problème de santé le nécessitant. Son rôle ne consistera pas à soigner les « bobos » ni à donner un médicament contre le mal de tête. Chaque randonneur doit donc prévoir ce qu'il lui faut pour ses petits soucis de base et ne pas oublier ses traitements habituels.

C'est donc l'affaire de chacun d'être à jour de ses traitements, vaccins, et de demander l'avis de son médecin.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre datant de moins de 2 mois vous sera demandé à votre arrivée (c'est l'occasion de faire un bilan sportif complet). Le Docteur ***SoliRando*** n'est pas habilité à faire un certificat médical sur place. Art.4127-74 code de la santé publique.

Voir avec votre médecin traitant :

- Visite médicale d'aptitude
- Mise à jour de vos vaccins si nécessaire
- Traitement antipaludéen (fortement recommandé)
- Traitements en cours de vos pathologies éventuelles.

Prévoir votre pharmacie personnelle (avec votre médecin)

- Traitements en cours
- Contre les moustiques (répulsif peau et vêtements)
- Protection de la peau (soleil, ampoules, irritation cutanée)
- Désinfection et traitement de petites blessures
- Diarrhée, problèmes intestinaux et estomac, coliques
- Douleurs diverses : antalgique et anti-inflammatoire

Liste non exhaustive…

La journée, au soleil, mettez une protection solaire et un chapeau à large bord. L'hydratation est très importante pendant et après la randonnée. Gourde et chapeau obligatoires.

PROTECTION CONTRE LE PALUDISME :

- Traitement antipaludéen fortement recommandé

- Protection contre les piqûres de moustiques : le soir porter des vêtements couvrants imprégnés d'un spray adapté (voir en pharmacie).
  Appliquer un produit répulsif sur les parties découvertes du corps dès le coucher du soleil (voir en pharmacie).

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

Liste des centres de consultation des voyageurs en France (vaccins, traitements anti-palu …)