

## Commission Médicale CROS Réunion JIOI 2019 : Conseils médicaux aux membres de la délégation

### Avant le départ

#### Fiche médicale

- La fiche de renseignements médicaux est **obligatoire pour tous** les membres de la délégation ( athlètes, entraîneurs, juges, accompagnants, officiels, médicaux,...)
- Veillez à bien y indiquer vos antécédents médicaux et **tous les traitements** que vous prenez.

#### Traitements médicaux

- Apportez obligatoirement une **ordonnance** de votre médecin avec **tous les traitements** que vous emmenez.
- Emmenez les médicaments dans leur emballage d'origine et la quantité nécessaire pour le séjour (en tout cas pas plus de 3 mois).

#### Vaccinations

- Les vaccins recommandés sont les mêmes qu'en France: faites les vérifier par votre médecin.
- Une épidémie de rougeole est en cours à Maurice : veillez particulièrement à être à jour pour cette vaccination
- Les Jeux auront lieu en période d'épidémie grippale. Les personnes fragiles ( > 65 ans ; femmes enceintes ; asthmatiques et autres personnes atteintes de maladies chroniques) sont invitées à se faire vacciner gratuitement contre la grippe. Les autres peuvent en faire la demande auprès de leur médecin pour éviter la grippe pendant les Jeux (vaccin payant : compter 12€ environ)

#### Trousse médicale personnelle

- votre traitement habituel (allergie, asthme, contraception,...) avec son **ordonnance**
- Paracétamol (douleurs, fièvre) ; Vogalène ( vomissements) ; Tiorfan, Smecta (diarrhées)
- Crème solaire, lotion anti-moustiques, mouchoirs en papier, protections féminines, préservatifs
- Straps, Tape selon vos habitude

### Pendant le voyage

- n'emmenez en cabine que les médicaments nécessaires dans l'avion (médicaments contre le mal des transports, traitement de crise d'asthme,...) et gardez l'**ordonnance** avec vous.
- Mettez les autres traitements en soute avec l'ordonnance, **gardez en une copie** sur vous avec vos papiers.

### A Maurice

- Pour éviter les épidémies, **lavez vous les mains** aussi souvent que nécessaire (toilettes, repas,...) et utilisez régulièrement une **solution hydro-alcoolique** dans les lieux fréquentés (transports en commun, tribunes, vestiaires,...)
- N'utilisez que des mouchoirs jetables
- Protégez vous des moustiques (dengue)
- Buvez de l'**eau en bouteille**, surtout à Rodrigues
- Consultez nous rapidement si nécessaire et méfiez vous de l'automédication.
- Au contrôle anti-dopage signalez de suite au médecin les traitements pris les jours précédents et présentez lui l'**ordonnance** (emmenez une copie sur les sites de compétition)