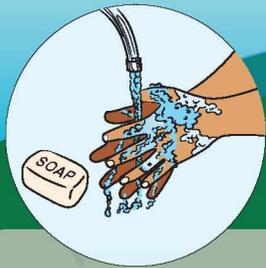


TIPS TO KEEP YOU SAFE AND HEALTHY DURING AND AFTER THE MINI GAMES!



Wash your hands frequently

with soap and water, especially before eating and after going to the toilet.



Eat and drink safely

Consume thoroughly cooked food and washed fruits, and drink safe and clean water.



Prevent the effects of heat

- Use sunscreen, sunglasses and a hat to protect against sunburn and sun glare.
- Stay hydrated by drinking water frequently.



Protect yourself from mosquitoes that spread diseases, such as dengue fever and malaria, by:

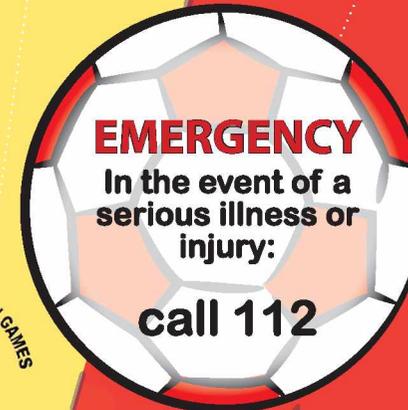
- applying an insect repellent (containing one of the following substances: DEET, picaridin, citriodiol, IR3535) to exposed skin;
- wearing long sleeves and pants when going outdoors;
- treating clothes with permethrin for added protection; and
- sleeping under long-lasting and insecticide-treated bed nets.



Cover your mouth and nose when you cough or sneeze to avoid spreading germs.

IF YOU DO NOT FEEL WELL
(have fever, have diarrhoea and/or are vomiting)
go quickly to the nearest clinic or health centre

Practise safe sex and use condoms correctly to avoid the risk of contracting sexually transmitted infections, such as HIV or chlamydia.



VANUATU

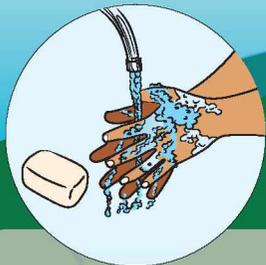


Practise Healthy Lifestyle

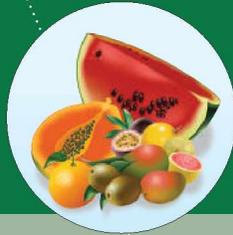
Do not smoke;
Avoid binge drinking of alcohol and homebrew;
Avoid drugs and substance abuse;
Eat more vegetables and fruits; and
Be physically active every day.

FOR MORE INFORMATION CALL 22 512
Health Promotion Unit,
Vanuatu Ministry of Health

CONSEILS POUR NE COURIR AUCUN RISQUE ET RESTER EN BONNE SANTÉ PENDANT ET APRÈS LES MINI-JEUX



Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon, en particulier avant de manger et après être allé aux toilettes.



Aliments et boissons : jouez la carte de la sécurité !

Les aliments doivent être longuement cuits, et les fruits bien lavés, avant d'être consommés. L'eau que vous buvez doit être potable et propre.



Protégez-vous de la chaleur

- Utilisez une crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau, afin de vous protéger des coups de soleil et de la réverbération.
- Hydratez-vous en buvant fréquemment.



Protégez-vous des piqûres de moustiques, qui propagent des maladies, telles que la dengue et le paludisme :

- en appliquant sur les parties exposées un répulsif (contenant l'une des substances suivantes : DEET, picaridine, Citriodiol ou IR3535) ;
- en portant des vêtements à manches longues et des pantalons en extérieur ;
- en imprégnant vos vêtements de perméthrine pour une meilleure protection ; et
- en dormant sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide à longue durée d'efficacité.



Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez, afin de limiter la propagation des germes.

SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN

Si vous avez de la fièvre, la diarrhée et/ou des vomissements), **rendez-vous rapidement au centre médical le plus proche.**

Protégez-vous lors de vos rapports sexuels et utilisez correctement les préservatifs, afin d'éviter de contracter une infection sexuellement transmissible, comme le VIH ou la chlamydia.

EN CAS D'URGENCE
Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave :
composez le 112



VANUATU

Pour une bonne hygiène de vie :

- Ne fumez pas.
- Évitez de consommer de l'alcool en quantité excessive et des boissons « maison ».
- Évitez de consommer de la drogue et d'autres substances.
- Mangez davantage de fruits et de légumes.
- Pratiquez une activité physique quotidienne.



PLUS D'INFORMATIONS AU 22 512
Unité de promotions de la Santé,
Ministère de la Santé de Vanuatu