



Livre

Auteur(s) : Nuham, Philippe (Auteur)

Titre(s) : Guide pratique de survie à la plage et à la mer [Texte imprimé] : les bons gestes, les bons réflexes / docteur Philippe Nuham.

Editeur(s) : Paris : Dauphin, impr. 2013 (63-Clermont-Ferrand : Impr. la Source d'or).

Collection(s) : (Ce qu'il faut savoir).

Résumé : Quels sont les incontournables de la plage et de la mer à connaître absolument pour prévenir des dangers et des maux qui peuvent survenir ? Quels sont les symptômes les plus fréquents rencontrés à la plage et à la mer et comment y remédier ? Quels sont les accidents liés aux baignades et à la natation ? Comment prévenir des dangers et avoir les bons réflexes ? Quelles sont les précautions à prendre avant de partir si vous prenez l'avion et si vous n'êtes pas habitué au soleil et à la chaleur ? Comment préparer son sac de voyage, choisir ses vêtements et protéger ses yeux et son corps ? Quelles sont les conditions de santé indispensables pour vous et vos proches à ne pas négliger quand vous partez ? Quelles sont les contre-indications médicales et les précautions à prendre si vous êtes soumis à des traitements médicaux ? Destiné à toutes les personnes qui aiment et vont à la mer (sportifs, amoureux de la mer, vacanciers de tous âges), ce guide vous indique comment : * Préparer votre boîte à pharmacie et votre trousse de secours avant le départ pour un séjour à la mer d'un ou de plusieurs jours, * Bien identifier le malaise ou le problème de santé en fonction des symptômes, et avoir le ou les bons réflexes. Tous les accidents et symptômes les plus fréquents rencontrés à la plage et à la mer et comment y remédier en attendant les secours y sont décrits. Quels sont les moyens d'alerte et de secours existants ? Un lexique médical et des adresses pratiques sont disponibles à la fin de l'ouvrage. Le docteur Philippe Nuham est médecin généraliste et ostéopathe, praticien attaché au SAMU - Centre 15 dans un CHU parisien. Membre du comité départemental de l'aide médicale urgente et permanence des soins, il est aussi Président de l'association de régulation médicale et de permanence des soins. Il est auteur d'ouvrages de vulgarisation médicale, d'articles médicaux et intervient à des conférences publiques et radiophoniques.

Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 126-129. Glossaire.

Sujet(s) : Voyages : Aspect sanitaire : Guides, manuels, etc
 Equipement de survie Bains de mer : Accidents

Indice(s) : 616.02



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5093080064	Livre	Adulte	D 616.02 NUH	Disponible	0