

ATTENTION !

N'allez pas sur le terrain si vous n'êtes pas sûr de vos capacités physiques actuelles :



Suivez une formation aux premiers secours avec des mises à jour régulières.

Maintenez vos examens de routine et toutes vos vaccinations à jour.



Votre groupe sanguin et d'autres informations de santé, telles que les médicaments pris quotidiennement et les allergies médicamenteuses, doivent être enregistrés avec vos documents d'identité.



En cas de traitement régulier, emportez une copie de l'ordonnance avec le nom générique et prévoyez au moins le double de la quantité nécessaire pour le voyage.

Soyez réaliste quant à vos limites physiques et émotionnelles et demandez une aide professionnelle chaque fois que nécessaire, en gardant à l'esprit qu'une mission peut se prolonger et exiger plus de temps loin de chez vous.

