



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN

대한민국



BULLETIN 5
AVRIL 2023



BIENVENUE DANS UN AUTRE BULLETIN DU CONTINGENT CANADIEN. CETTE FOIS, ON PARLE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ !



Médecins du Contingent.

Dr Heather Waterman et le Dr Doug Donald voyageront avec notre contingent. Ils seront disponibles pour aider à résoudre toute situation médicale qui pourrait survenir pendant le pré-camp et le Jamboree.

Dr Waterman pratique la médecine d'urgence à Barrie, en Ontario, depuis 2003. Elle est scout de la 1ère troupe d'Orillia. Ce sera son premier Jamboree mondial.

Le Dr Doug exerce en tant que médecin de famille de campagne depuis plus de 40 ans à Midland, en Ontario. Il a été scout, et plus récemment commissaire de groupe, au sein du 1er groupe de Penetanguishene pendant la majeure partie de cette période. Il s'agit de son 10e Jamboree mondial. Certains scouts le reconnaîtront pour sa participation antérieure aux services médicaux de 8 Jamborees canadiens (" MUSH ") et de la réserve scout de Haliburton depuis 1979. Echangeur de badges avide !

Pendant le Jamboree, nous avons une équipe de cinq scouts avec différentes formations médicales qui seront disponibles pour aider tout au long de l'événement.





PLATE-FORME MÉDICALE (EPACT)

Le contingent canadien travaille actuellement avec Epact pour créer la plateforme médicale qui sera utilisée avant et pendant le Jamboree. Vous recevrez tous une invitation pour enregistrer votre enfant (ou vous-même) sur le site web et avec cela, vous serez en mesure d'entrer toutes les informations médicales. Ces informations sont non seulement importantes pour notre équipe de santé et de sécurité, mais elles sont également requises par le contingent sud-coréen pour pouvoir participer. La date de sortie est prévue pour le 15 février. Veuillez vous assurer que votre adresse électronique est correcte et à jour.

Des rappels pour mettre à jour les informations seront envoyés 2 mois, 4 semaines et 5 jours avant le départ.

Cela vous permettra de saisir tout changement d'ordre médical qui peut survenir même quelques jours avant le départ. Veuillez être honnête et franc lorsque vous remplirez ces formulaires. Cela me permettra de mieux aider les participants pendant le Jamboree.

Les formulaires contiendront également une "déclaration d'aptitude physique et mentale" qui doit être signée par votre médecin de famille pour pouvoir participer au Jamboree. Cela permettra à l'équipe de santé et de sécurité de mieux s'occuper des participants une fois arrivés au Jamboree.

Services médicaux sur le site du Jamboree

Pendant l'événement, 4 types d'installations seront disponibles :

- Les cliniques, pour les procédures médicales simples et les évaluations générales.
- L'hôpital, avec plusieurs services spécialisés
- Des centres de premiers secours, pour les premières interventions d'urgence dans les zones très fréquentées
- Et la Cellule d'écoute, pour des conseils privés

Nous vous invitons à en savoir plus sur chacun d'entre eux sur le site officiel du Jamboree :

https://www.2023wsjkorea.org/index.jamboree?menuCd=DOM_000000503003000000



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN
대한민국

SANTÉ CONSEILS

Hydratation

L'hydratation est une question sérieuse au Jamboree à laquelle tous les participants devront faire attention. Nous serons au Jamboree lorsque les températures diurnes seront assez chaudes (40 degrés C) et que tout le monde sera très actif. La déshydratation peut être un problème médical sérieux et urgent. Tous les participants doivent apporter une bouteille d'eau avec eux au Jamboree et doivent boire beaucoup d'eau de façon régulière. Il y aura de nombreuses stations d'eau sur le site du Jamboree pour remplir vos bouteilles et les adultes rappelleront régulièrement à chacun de s'assurer qu'il boit suffisamment d'eau.

Heureusement, les situations de ce genre sont faciles à prévenir en faisant preuve de prudence. Chacun doit veiller à ce que les autres boivent suffisamment d'eau. Des stations de recharge en eau et des poudres électrolytiques (comme le Gatorade) seront largement disponibles.



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN
대한민국

SANTÉ CONSEILS SUITE

Médicaments

Les directives suivantes sont fournies aux Organisations Scouts Nationales en ce qui concerne l'utilisation des médicaments pendant le 25e Jamboree Scout Mondial.

Chaque personne doit apporter ses propres médicaments pour toute condition médicale préexistante et une quantité suffisante de ses médicaments prescrits pour toute la durée de son séjour hors de chez elle. Tous les médicaments, qu'ils soient prescrits ou en vente libre, doivent être dans leur boîte ou leur emballage d'origine. Les participants doivent également prévoir cinq jours supplémentaires de leurs médicaments au cas où leur voyage serait retardé.

En général, vous devez avoir avec vous une ordonnance valide ou une note du médecin - écrite en anglais - pour apporter des médicaments. Le médicament doit être dans son emballage d'origine et les instructions du médecin doivent être imprimées sur le flacon. Apportez

une copie de votre ordonnance ou une lettre de votre médecin expliquant votre état et la raison pour laquelle ce médicament est nécessaire.

Les installations médicales de du camp de base assureront l'entreposage de :

- Tout médicament nécessitant l'assistance du personnel médical pour son administration,
- Les médicaments nécessitant une réfrigération,
- les substances contrôlées.

Ces médicaments doivent être apportés à l'installation médicale du camp de base appropriée où ils seront vérifiés à l'arrivée, enregistrés et entreposés. Des dispositions seront prises à ce moment-là pour l'administration de ces médicaments. N'oubliez pas de vous rendre au centre médical à la fin du Jamboree pour récupérer les médicaments qui y sont stockés. Après le Jamboree, il sera impossible de rendre les médicaments qui auront été laissés.





SANTÉ CONSEILS SUITE

Protection solaire

N'oubliez pas que vous serez exposé au soleil pendant 10 heures ou plus chaque jour. Il est très important de mettre un écran solaire imperméable de type sportif ayant un FPS d'au moins 30. Veillez à couvrir les zones sensibles telles que le nez, les lèvres, le visage, les oreilles, le cou, l'arrière des genoux, les bras et toute autre zone non protégée par vos vêtements.

Même si certaines personnes ont un bon bronzage, leur peau brûle quand même en cas d'exposition quotidienne prolongée. Les peaux claires brûlent plus rapidement. Les participants peuvent s'attendre à ce que les adultes adoptent une position agressive pour prévenir ce problème courant et aider tous les participants à profiter du jamboree sans coup de soleil !

Pour vous protéger du soleil, n'oubliez pas

1. Écran solaire FPS 15 ou plus (FPS 30 pour les peaux claires ou sensibles)
2. Chapeau à large bord (comme le Tilley dans votre trousse !)
3. Baume à lèvres contenant un écran solaire
4. Lunettes de soleil

Allergies alimentaires

Les cartes seront disponibles en trois langues : Coréen, Anglais et Français afin de faciliter l'explication des allergies. Elles ne seront fournies qu'aux participants souffrant d'allergies. En cas de changement de santé au cours des prochains mois, veillez à mettre à jour vos informations médicales. Si vous développez une allergie, veuillez mettre à jour vos informations médicales dès que possible, afin que nous puissions vous délivrer la carte correspondante.

SANTÉ CONSEILS SUITE

Soins des pieds

Les blessures aux pieds peuvent transformer une aventure scoutie en un souvenir douloureux. Si vos pieds sont confortables, il y a de fortes chances que vous passiez un bon moment.

La plupart des participants arrivent en bonne condition physique, mais très peu sont conditionnés pour commencer à marcher des kilomètres chaque jour. Il en résulte souvent des pieds douloureux et des ampoules. Cependant, ces maladies peuvent être largement évitées en prenant soin de vos pieds.

Voici quelques-unes des meilleures façons de le faire. Portez des chaussures de marche confortables. Les chaussures que vous choisissez doivent être bien ajustées. Vos talons ne doivent pas trop glisser lorsque vous marchez, et vos orteils doivent avoir un peu d'espace pour bouger.

- N'apportez pas de chaussures ou de bottes neuves au jamboree ; essayez-les d'abord jusqu'à ce qu'elles s'adaptent à la forme de vos pieds. Les chaussures de randonnée ne sont généralement pas aussi bonnes en raison de la chaleur et de l'humidité élevées au jamboree.
- Prenez des chaussures de sport ou de marche confortables, bien ajustées et rodées. De nombreux campeurs emportent une paire de chaussures légères pour pouvoir changer de chaussures de marche à la fin de la journée. Les chaussures fermées protègent vos pieds contre les blessures. Les sandales et autres chaussures ouvertes ne sont autorisées que dans les douches.
- Portez des doublures de chaussettes synthétiques. Achetez quatre à six paires de chaussettes athlétiques en polypropylène que vous porterez chaque jour sous vos chaussettes ordinaires. Les doublures évacuent l'humidité de la peau et limitent la friction causée par la transpiration des pieds.
- Portez une chaussette extérieure rembourrée en laine, en laine mélangée ou en matière synthétique. Les chaussettes en coton ne peuvent pas évacuer l'humidité et provoquent des ampoules.
- Coupez vos ongles de pieds au moins une semaine avant de partir pour le jamboree.
- Gardez-les au sec, gardez-les propres. L'eau et la sueur peuvent ramollir la peau jusqu'à ce qu'elle se déchire ou forme des ampoules. Mettez des chaussettes propres et sèches chaque jour et lavez-les fréquemment. Lavez également vos pieds régulièrement ; séchez-les avant de mettre des chaussettes et des chaussures. Le soir, enlevez vos chaussettes et laissez vos pieds sécher à l'air libre.
- Si vous avez une infection du pied d'athlète, assurez-vous d'apporter une petite bouteille ou un tube de poudre ou de pommade antifongique comme Micatin, Lotrimin ou Tinactin.
- Points chauds et ampoules - Soyez attentif à la sensation de vos pieds. Un point chaud est une zone de la peau qui devient sensible et rouge lorsqu'une ampoule commence à se former. C'est un signal pour arrêter et traiter le point chaud immédiatement avant qu'il ne devienne une ampoule. Couvrez la zone avec un morceau de moleskine plus grand que le point chaud. Tant qu'une cloque n'a pas éclaté, elle est à l'abri des infections. Appliquez de la moleskine autour de l'ampoule pour éviter toute nouvelle blessure. Si la peau se déchire, désinfectez et pansez soigneusement la zone.



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN

대한민국



SANTÉ CONSEILS SUITE

Masques

Nous recommandons que chaque participant apporte une boîte de masques avec lui. Le type de masque sera déterminé dans les mois à venir.

Il est difficile de prévoir quelles seront les exigences en matière de masques en Corée du Sud pendant la durée de notre aventure. Quoi qu'il en soit, en Corée du Sud, les personnes présentant des symptômes de maladie sont censées porter un masque en public. Nous savons que nous serons exposés à de grandes foules et à de petits espaces pendant le voyage, le pré-camp et le jamboree. Cela signifie qu'il y aura des moments où il est préférable de se protéger avec des masques pour éviter tout ce qui pourrait nuire à notre capacité à passer un bon moment !

COVID

Pour l'instant, nous ne pensons pas que le COVID aura un impact négatif sur notre expérience du jamboree. Les exigences actuelles de la Corée du Sud sont très similaires à celles du Canada, et on ne s'attend pas à ce que la situation change.

Notre contingent exige que tous les participants soumettent une preuve de leur aptitude physique et mentale à profiter du jamboree en toute sécurité et qu'ils suivent les recommandations de leur médecin en matière de vaccination et d'autres préparatifs afin de garantir une expérience de jamboree réussie.

SANTÉ CONSEILS SUITE



Trousse de premiers soins personnelle et 10 éléments de sécurité essentiels

Le Jamboree recommande à tous les participants de porter sur eux, à tout moment, les articles suivants. Il s'agit d'une liste minimale d'articles recommandés. La liste doit être augmentée si vous avez des besoins spécifiques pour des allergies, de l'asthme ou d'autres conditions médicales.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE

1. Moleskine ou pansements anti-ampoules
2. Un petit tube de pommade triple antibiotique
3. Une pince à épiler
4. Des ciseaux
5. Pansements adhésifs
6. Deux ou trois compresses de gaze
7. Ruban adhésif
8. Lotion à l'aloë vera
9. Crème solaire
10. Désinfectant pour les mains
11. Analgésique acétaminophène ou ibuprofène

10 ÉLÉMENTS ESSENTIELS DE SÉCURITÉ

1. Bouteille d'eau
2. Ecran solaire
3. Chapeau
4. Désinfectant pour les mains
5. Baume à lèvres avec écran solaire
6. Équipement de pluie
7. Kit personnel de premiers secours
8. Lampe de poche
9. Plan du site du Jamboree
10. Carte d'identité du Jamboree



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN
대한민국

SANTÉ CONSEILS SUITE

Salles de bains et hygiène

Des douches seront disponibles sur chaque sous-camp. Nous attendons encore les plans définitifs mais, en général, il y a des douches ouvertes et des douches fermées. Veillez à porter des tongs ou des sandales lorsque vous prenez une douche, et n'oubliez pas qu'il s'agit d'un espace commun. Laissez l'endroit plus propre que vous ne l'avez trouvé. Les salles de bains sont séparées par sexe (hommes-femmes) et par âge (jeunes et IST).

La quantité d'eau peut être limitée, prenez donc des douches courtes et réfléchies et ne faites pas votre lessive pendant la douche. Il y aura des espaces dédiés à la lessive.

Apportez des savons et shampoings biodégradables et mettez le tout dans un sac en plastique pour faciliter le transport et le nettoyage en cas de déversement pendant le voyage.

Pour le linge, nous vous recommandons d'avoir un sac à linge, ou un sac sec qui peut être rempli d'eau et secoué pour faciliter le processus de nettoyage. Sinon, le linge est fait à la main.

Hygiène : Il est très important de garder une bonne hygiène sur place. La chaleur et l'humidité peuvent facilement provoquer des infections à levures si les

vêtements ne sont pas séchés ou lavés correctement. N'oubliez pas que vous partagerez votre tente avec un autre participant et qu'une bonne hygiène (brossage des dents, douche, etc.) est très importante lorsque vous partagez un espace.

Remarque : pour les jeunes participants qui n'ont pas encore commencé à avoir leurs règles, prévoyez quelques serviettes et tampons au cas où. L'équipe de santé et de sécurité pourra vous aider si cela se produit pendant l'événement.

Activité sexuelle

L'âge du consentement en Corée du Sud est de 20 ans. Pendant notre séjour en Corée, nous devons nous conformer aux lois coréennes.

Veillez vous comporter comme les Canadiens sont réputés pour leur politesse, leur respect et leurs bonnes manières. Dans un événement que nous partageons avec une centaine d'autres pays, l'espace personnel et la démonstration d'affection peuvent être très différents.

Nous savons également que parfois, même les meilleurs plans peuvent échouer. Des préservatifs et un plan B seront disponibles sur place. L'équipe de santé et de sécurité du contingent sera toujours disponible pour répondre à toute question.

SANTÉ CONSEILS SUITE

Articles personnels

Vous êtes responsable de tous les articles personnels que vous décidez d'apporter, y compris le passeport, les devises, l'appareil photo et les téléphones portables. Ne laissez pas d'objets de valeur sans surveillance à aucun moment du voyage, y compris dans les aéroports et sur le site du jamboree.

- En cas de perte d'un objet, il y aura un poste "Objets perdus" sur le site. Nous vous recommandons de changer l'écran de verrouillage de votre téléphone par une photo de votre carte d'identité du Jamboree dès que vous l'aurez. Cela permettra de l'identifier plus facilement en cas de perte.
- Pour les passeports, nous vous recommandons d'en avoir une photo sur votre téléphone, ainsi qu'une copie téléchargée sur la plateforme médicale. Ainsi, s'il est perdu ou endommagé, nous pourrions nous rendre à l'ambassade et en délivrer un provisoire.
- Si vous portez des lunettes ou des lentilles de contact, nous vous recommandons également d'avoir une photo de l'ordonnance et d'en télécharger une copie sur la plateforme médicale.

Sacs à dos

Les sacs de voyage seront portés par nos soins dès l'atterrissage. Cela signifie que nous devons le porter avec nous sur un certain nombre de kilomètres, de 1 à 5 km, sur le terrain plat mais pas entièrement pavé du site du jamboree.

Nous vous recommandons vivement d'utiliser un sac à dos plutôt qu'une valise à roulettes, car nous ne sommes

pas certains que le terrain sur le site du jamboree soit suffisamment plat pour faire rouler les valises facilement. Faites attention au poids que vous pouvez porter et faites un essai à la maison. Un seul bagage enregistré est autorisé, mais vous pouvez avoir un petit sac de cabine (de la taille d'un cartable) et un objet personnel avec vous dans l'avion (voir image ci-dessous).

Ce que vous devez mettre dans votre bagage à main et dans vos sacs personnels :

- Les médicaments prescrits avec le papier d'ordonnance.
- Un ensemble de vêtements, au cas où les bagages enregistrés seraient retardés.
- Des divertissements pour le vol (livres, musique, etc.)
- Collations seches, pas de fruits ni de produits frais
- Une bouteille d'eau vide. Les bouteilles pleines seront jetées lors des contrôles de sécurité, mais les bouteilles vides peuvent être remplies avant la porte de l'avion.

Peu importe la destination, vous pouvez apporter à bord 1 article et 1 article personnel*



- Les dimensions maximales incluent les roulettes et les poignées.
- Bien qu'aucune restriction de poids ne s'applique aux bagages de cabine, ils doivent être suffisamment légers pour que vous puissiez les ranger dans le coffre supérieur sans aide.
- Veuillez placer sous le siège devant vous l'article personnel sur lequel nous avons apposé une étiquette blanche.



CANADIAN
WJ'23 CONTINGENT
CANADIEN
대한민국

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
VISITEZ TOUJOURS NOTRE PAGE FACEBOOK SUR

WWW.FACEBOOK.COM/CANADAWJ2023

