

## 7 commandements pour passer un été en toute sérénité



Quelques vérifications avant le départ permettent d'éviter bien des imprévus.



### 1 Ton capital santé, tu préserveras

Sommeil, hydratation, alimentation équilibrée, activité physique douce et protection face aux fortes chaleurs : ces réflexes simples permettent de profiter de l'été tout en limitant les risques.



### 2 La téléconsultation, en tête tu garderas

Douleur, fièvre, allergie... Obtenez rapidement un avis médical grâce à la téléconsultation. Retrouvez ce service dans la rubrique « Mes services » de votre espace santé **Colonna**.

⚠ les recherches en ligne ou les réseaux sociaux n'ont jamais remplacé un avis médical.



### 3 Ta trousse santé, avant de partir tu prépareras

Traitements, ordonnances, pansements... N'oubliez pas votre carte de tiers payant digitale, disponible dans votre espace santé **Colonna**, ainsi que votre Carte européenne d'assurance maladie si vous voyagez en Europe.



### 4 Avant de t'équiper ou de commencer des soins importants, un devis tu demanderas

Optique, dentaire ou audiologie : demander un devis en amont permet d'anticiper les remboursements et de mieux maîtriser les coûts de santé.



### 5 Ton bilan prévention, tu ne repousseras pas

Vous avez entre 18 et 25 ans, 45 ans, 60 ans ou 70 ans, vous pouvez bénéficier d'un **Mon bilan prévention**, un rdv pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Renseignez-vous sur [monbilanprevention.sante.gouv.fr](https://monbilanprevention.sante.gouv.fr) et préparez votre auto-questionnaire avant la consultation.



### 6 Ton audition, tu protégeras

Concerts, festivals, musique au casque... Protégez votre audition. Si un équipement auditif devient nécessaire, votre complémentaire santé **Colonna** vous accompagne. Avec le dispositif **100 % Santé**, certaines aides auditives sont accessibles sans reste à charge, selon votre contrat.



### 7 Ton appli Colonna, partout avec toi tu emmèneras

Avec l'application **Colonna**, retrouvez votre carte de Tiers Payant, gérez vos remboursements, envoyez vos justificatifs et accédez à tous vos services santé, où que vous soyez.