

CONSEILS GÉNÉRAUX

La consultation d'un médecin est recommandée avant tout voyage à l'étranger, particulièrement pour les enfants, les femmes enceintes, les sujets âgés et/ou atteints d'affections chroniques.

AVANT LE DEPART

- Souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance rapatriement.
- Les vaccins doivent être à jour ! Certains vous seront proposés en fonction de votre voyage.

SUR PLACE *En cas de problème (de santé ou autre) : n'hésitez pas à consulter l'Ambassade ou le Consulat de votre pays*

- **Circulation sur la voie publique**

Les accidents restent une des premières causes de mortalité en voyage



- **Animaux**

Ne pas caresser les animaux (particulièrement chiens, chats, singes, chauve-souris) ne pas jouer avec eux, ne pas les nourrir (les singes peuvent être agressifs s'ils voient de la nourriture).

Il existe en effet un risque de transmission de la **rage**, maladie présente dans de nombreux pays (virus présent dans la salive des animaux et entraînant une maladie avec un taux de décès de 100 %).

Après morsure/griffure/léchage sur peau abîmée, il est donc important de :

- Laver la plaie abondamment à l'eau et au savon (15 minutes puis rinçage à l'eau) ;
- Désinfecter la plaie ;
- Consulter dans les plus brefs délais une structure de soins afin de recevoir la série de vaccins recommandés +/- des immunoglobulines (sérum) en fonction de l'état de la plaie et du statut vaccinal (rapatriement à programmer si les soins sont impossibles ou incomplets sur place).

Si vous avez déjà reçu un schéma vaccinal complet de la vaccination antirabique avant votre voyage, la conduite à tenir est la même mais vous n'aurez besoin que de 2 injections de vaccin à 3 jours d'intervalle.

⇒ Au retour, consultez le centre anti-rabique le plus proche de chez vous.

- **Plages et baignades**

Éviter de marcher pieds nus sur les plages et les chemins sablonneux et de vous allonger à même le sable. Préférez la natte à la serviette de plage.

- **Randonnées**

En zone de végétation dense : porter des chaussures fermées et un pantalon long.

Frapper le sol en marchant. Éviter de marcher ou de se baigner dans les eaux douces.

- **Risques liés à l'altitude (>2500m)**

Attention au Mal aigu des Montagnes ! (surtout >3500m)

Respecter les paliers pour une montée progressive : « ne pas monter trop vite, trop haut » (300 à 500m entre 2 nuits d'ascension) ; boire suffisamment en fonction de l'effort, l'altitude et la température (il faut uriner clair).

En cas de mal d'altitude (maux de tête, insomnie, perte d'appétit, nausée, gonflement), redescendre le plus rapidement possible à une altitude inférieure.

- **Risques liés aux expositions sexuelles et/ou sanguines**

L'usage du préservatif est la meilleure prévention contre les maladies sexuellement transmissibles.

Refuser tout soin sans matériel neuf, à usage unique ou stérilisation appropriée ;

Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture

EAU et ALIMENTATION



1. Lavage des mains

Se laver les mains avant toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes (ou solution hydro-alcoolique).

2. Boire de l'eau potable

Privilégier la consommation d'eau en bouteille encapsulée (ouverte devant soi) ou rendue potable par :

- Microfiltration d'une eau claire (possible avec une gourde filtrante) puis désinfection par pastille désinfectante.
- Ou ébullition 1 min à gros bouillons (thé, infusion, café).

Éviter les glaçons

3. S'hydrater

En période chaude, buvez abondamment (surtout les enfants et les personnes âgées).

4. Éviter certains aliments :

- les glaces surtout si elles sont vendues dans la rue.
- les laitages non pasteurisés (le lait doit être bouilli ou pasteurisé).
- les crudités, les coquillages, la charcuterie et les plats réchauffés.

5. Manger œufs, viandes, poissons et crustacés bien cuits et encore chauds.

Attention aux risques de toxicité de certains poissons de mer (ciguatera).

6. Laver et peler les fruits ; préférer les légumes cuits.

7. Que faire en cas de diarrhée ?

- Boire +++ : eau, bouillon salé, coca coupé d'eau et débullé, soluté réhydratation orale (bébés).
- Manger : riz, féculent, bananes...
- Consultez un médecin si diarrhée sévère, abondante ou sanglante et/ou fièvre associée.
- Eviter/limiter la prise de loperamide (Imodium®)
- Eviter toute prise d'antibiotique intempestive sur place ou au retour : l'antibiotique augmente le risque de colonisation par une bactérie hautement résistante.

PROJET DE GROSSESSE et FEMME ENCEINTE



Que vous soyez un homme ou une femme, le projet de grossesse durant ou à court terme après votre voyage peut exposer l'enfant à venir à certains risques en lien avec certaines maladies transmises par les moustiques (Zika virus, Virus Oropouche).

Il est déconseillé de débiter une grossesse ou de voyager enceinte dans certaines régions en fonction des épidémies.