

CONSEILS GÉNÉRAUX

Liens internet utiles :

- <http://www.diplomatie.gouv.fr/fcv>
"fiche pays" puis chapitre "santé"
- <http://www.cimed.org>
- pour l'expatrié : <http://www.mfe.org>

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

- Vérifier que les vaccins du calendrier vaccinal et les vaccins spécifiquement recommandés pour le voyage sont à jour ;
- Souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance rapatriement ;
- Préparer votre séjour en tenant compte des capacités physiques de chacun (les excursions en altitude peuvent faire l'objet d'un avis médical spécialisé).

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 sont la première cause de rapatriement sanitaire.

Éviter de conduire soi-même (prendre un chauffeur) et ne pas rouler de nuit.

▪ Animaux

Ne pas caresser les animaux, ne pas jouer avec eux, ne pas les nourrir.

Il existe en effet un risque de transmission de la rage, maladie présente dans de nombreux pays.

Les morsures d'animaux à l'étranger, outre les risques d'infections bactériennes, exposent également au risque de rage (virus présent dans la salive des animaux et entraînant une maladie avec un taux de létalité de 100%). Le délai d'incubation peut être de quelques jours ou de plusieurs mois (plus d'un an parfois).

Après morsure, il est donc important de :

- Laver la plaie abondamment à l'eau et au savon (15 minutes puis rinçage à l'eau) ;
- Désinfecter avec un produit iodé ou chloré ;
- Laisser la plaie à l'air ambiant (si possible) ;
- Consulter dans les plus brefs délais une structure de soin afin de recevoir la série de vaccins recommandé selon l'OMS (4 ou 5 injections sur 1 mois selon les protocoles) +/- 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 complet de vaccination antirabique avant votre voyage, la conduite est la même mais vous n'aurez besoin que de 2 injections de vaccins à 3 jours d'intervalle, sans immunoglobulines, quel que soit l'état de la plaie.

NB : les vaccins disponibles les plus fréquemment dans le monde et validés par l'OMS

- Vaccin rabique pasteur[®]
- Vérorab[®] (non commercialisé en France)
- Rabipur[®]

Vous devez également être à jour de votre vaccin contre le tétanos.

▪ **Plages et baignades**

Se renseigner localement, respecter les consignes de sécurité et éviter les plages désertes.
Éviter également de marcher pieds nus sur les plages et de vous allonger à même le sable.

▪ **Randonnées**

En zone de végétation dense : porter des chaussures fermées et un pantalon long (imprégné).
Frapper le sol en marchant.
Éviter de marcher ou de se baigner dans les eaux douces.

▪ **Risques liés à l'altitude**

Les excursions et randonnées en altitude doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé.
Respecter les paliers pour une montée progressive : « ne pas monter trop vite, trop haut ».
En cas de mal d'altitude, redescendre le plus rapidement possible à une altitude inférieure.

▪ **Linge**

Éviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol. A défaut, le repasser des 2 côtés.

▪ **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.

AU RETOUR

Toute fièvre au retour nécessite une consultation médicale EN URGENCE