

Les MOUSTIQUES (et autres...)



LA PREVENTION INDIVIDUELLE

- 1. Dormir sous moustiquaire imprégnée**
 - ⇒ Sur le berceau, la poussette... pour les bébés.
- 2. Appliquer des répulsifs « zone tropicale » sur la peau non protégée par les vêtements**
 - Chez la **femme allaitante**, leur utilisation est possible en veillant à la non application au niveau du sein ainsi qu'au lavage des mains avant la mise au sein.
 - Mettre la crème solaire et attendre **au moins 20 min** avant l'application du produit répulsif.
 - Préférer les crèmes ou lotion aux sprays.
- 3. Porter des vêtements amples et couvrants**
- 4. Des médicaments contre le PALUDISME pourront vous être proposés en plus des mesures de protection.** Ils seront prescrits par votre médecin.

LA PROTECTION DE L'HABITAT

5. Moustiquaires/grillages au niveau des fenêtres des chambres
6. Mesures d'appoint (en plus)
 - a. Aérosols, insecticides à diffusion continue sous forme de plaquettes chauffantes (prises électriques) ou sous forme liquide (diffuseurs électriques) pour l'intérieur.
 - b. Les serpentins fumigènes (QUE à l'extérieur, déconseillés chez les personnes souffrant de troubles respiratoires, les enfants et les personnes âgées).
7. La climatisation et la ventilation diminuent les risques de piqûres mais ne sont pas suffisantes à elles seules

Toute fièvre pendant le séjour ou au retour (jusque 3 mois après) nécessite une consultation médicale rapide en spécifiant au médecin que vous revenez de zone tropicale

LA TROUSSE DE PHARMACIE



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Emportez votre ordonnance avec les médicaments dans leur **emballage d'origine** (non en vrac)
- Le nom du principe actif du ou des médicament(s) doit être également inscrit sur l'ordonnance (**= dénomination commune internationale**)
- Emportez vos médicaments habituels en **quantité suffisante**, c'est-à-dire pour une durée équivalente à la durée du séjour + 1 semaine et préférez le bagage à main que la valise en soute.

Petit matériel

- Thermomètre
- Pince à épiler
- Petits ciseaux
- Ficelle (pour attacher la moustiquaire)

Soins de plaies

- Pansements toutes tailles
- Sutures adhésives
- Antiseptique
- Compresses stériles, sparadrap

Hygiène et antiseptie

- Solution hydro-alcoolique
- Sérum physiologique (unidoses collyre)
- Quelques masques chirurgicaux

Protection solaire

- Crème solaire (SPF50+), lunettes solaires (Cat 3)
- Crème pour les brûlures

Médicaments de base

- Antalgique et antipyrétique : le **paracétamol** doit être privilégié, l'aspirine et les anti-inflammatoires évités en présence de fièvre
- **Antidiarrhéique** (comme le racécadotril (Tiorfan®) mais une **consultation médicale** est indispensable en cas de **diarrhée glairo-sanglante** et/ou de **diarrhée durant plus de 48h** et/ou de **fièvre** associée.
- +/- Antispasmodique
- +/- Antiémétique

Pour les enfants

- Éviter (si possible) les suppositoires et sirops qui supportent mal la chaleur
- **Sachets de réhydratation orale (SRO)**