



Conseils de santé pour les voyageurs Health Advice for Travellers

Avant de partir en voyage

Lorsque vous planifiez votre voyage, il est important de penser aux moyens de rester en santé pendant le voyage.

- Effectuez une visite dans une clinique de voyage au moins six à huit semaines avant de partir pour vous assurer d'avoir suffisamment de temps pour recevoir les immunisations nécessaires.
- Achetez une assurance médicale.
- Faites ou achetez une trousse de premiers soins pour les cas communs, incluant des médicaments contre la douleur et la fièvre, des remèdes contre le rhume, des pinces à épiler, des ciseaux, des bandages, des insectifuges contre les maringouins ainsi que des médicaments pour prévenir et traiter la diarrhée.
- Passez un examen de santé dentaire.
- Envisagez de prendre une paire de lunettes ou de verres de contact supplémentaire ainsi qu'une prescription écrite de votre oculiste.
- Si vous avez un ennui de santé chronique, discutez de vos plans de voyage avec votre médecin. Demandez à votre médecin de vous rédiger une lettre indiquant vos antécédents médicaux et les médicaments prescrits. Transportez une trousse d'aide médicale contenant vos médicaments et autres fournitures dont vous aurez besoin pour votre voyage.

Pendant le voyage vers votre destination

- Le voyage peut être fatigant – dormez suffisamment avant de partir pour votre destination.
- Si vous souffrez du mal des transports et planifiez de voyager par avion, asseyez-vous dans un siège au-dessus des ailes et bougez la tête le moins possible. Vous pouvez prendre un médicament contre la nausée pour soulager les symptômes.
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables.

- Buvez beaucoup d'eau et/ou de jus et évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine pour éviter la déshydratation.
- Mangez des repas légers.
- Marchez et étirez vos jambes pour améliorer la circulation sanguine.
- Lorsque vous arrivez à votre destination, essayez de manger et de dormir en vous calant sur l'heure locale.

Sécurité alimentaire et concernant l'eau dans les pays en voie de développement

- Mangez des aliments bien cuits. Ne mangez jamais de restants ou d'aliments qui sont demeurés sur le comptoir pendant une longue période de temps ou n'ont pas été correctement conservés. Ne mangez pas de nourriture vendue dans la rue.
- Buvez de l'eau en bouteille et des boissons embouteillées ou faites avec de l'eau bouillie. Évitez toujours les glaçons et l'eau du robinet.
- Utilisez de l'eau embouteillée ou bouillie pour vous brosser les dents.
- Assurez-vous que les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yaourt sont pasteurisés et réfrigérés. Dans le doute, évitez-les.
- Ne mangez pas de crèmes anglaises, de mousses, de mayonnaise ou de sauce hollandaise.
- Ne mangez pas de légumes crus, de salades ou de fruits qui ne peuvent être pelés comme les raisins et les fraises. Lavez et pelez vos fruits et légumes. Ne mangez pas le produit si la peau est entaillée ou abîmée.
- Ne mangez pas viande, poisson ou crustacés crus ou insuffisamment cuits.
- Ne mangez pas de melon d'eau car il a pu recevoir une injection d'eau locale pour en augmenter le poids.

Protection contre le soleil

- Afin d'éviter les dommages causés par le soleil à la peau et aux yeux, portez des vêtements couvrant votre peau, un chapeau avec un large rebord ainsi que des verres fumés protégeant contre les rayons ultra-violets.
- Appliquez un écran solaire ayant un FPS de 15 (facteur de protection solaire) de 15 à 30 minutes avant de sortir au soleil. Pour ce faire, suivez les instructions de l'étiquette.
- Évitez de sortir ou limitez votre temps passé au soleil entre 11 h et 15 h. Les rayons du soleil sont plus forts à haute altitude et lorsqu'ils sont réfléchis par la neige, l'eau et le sable.

Rapports sexuels protégés

- Utilisez toujours un préservatif durant les rapports sexuels. Même si les préservatifs ne permettent pas de prévenir dans tous les cas le VIH, l'hépatite B ou d'autres infections transmises sexuellement, ils peuvent diminuer le risque d'attraper ces maladies.
- Les femmes qui n'utilisent que des diaphragmes devraient *insister* pour que leurs partenaires masculins portent aussi des préservatifs. Évitez de participer à des activités sexuelles permettant aux fluides sexuels d'entrer dans votre corps.

Prévention contre les blessures

- Portez des chaussures fermées à l'avant afin de prévenir les coupures ou blessures, les piqûres d'insectes ou les morsures de serpents et l'infection par des parasites.
- Soyez très prudent lorsque vous conduisez dans un pays étranger et sur des routes peu familières. Portez vos ceintures de sécurité. Ne buvez pas d'alcool si vous conduisez. Assurez-vous d'utiliser votre bon jugement et soyez prudent.

Natation

- Pataugez ou nagez uniquement dans les piscines remplies d'eau propre et désinfectée.
- Ne nagez pas dans les eaux, ruisseaux, canaux ou lacs tropicaux qui peuvent être contaminés par des parasites causant des maladies.
- Ne nagez pas dans l'océan à proximité des débouchés d'eaux d'égouts ou des estuaires.

Morsures

- La rage est plus commune dans les pays tropicaux. Elle est transmise par des morsures d'animaux domestiques et sauvages contaminés.
- Ne caressez pas et ne nourrissez pas les chiens, chats et autres animaux domestiques. Évitez le contact avec tous les animaux sauvages, y compris les singes.
- Si vous êtes mordu, nettoyez immédiatement la plaie au savon et à l'eau claire. Consultez les autorités de santé locales concernant la possible nécessité de traitement contre la rage. Contactez les autorités de santé locales lorsque vous êtes de retour afin de terminer le traitement contre la rage.

Prévenir les maladies causées par les insectes

- Les piqûres d'insectes, plus particulièrement dans les tropiques, peuvent propager des maladies comme la dengue (fièvre rouge), la malaria, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise.
- Transportez et utilisez un insectifuge contre les maringouins. Consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] n° 41f [La prévention de la malaria](#) pour de plus amples informations sur les insectifuges contre les maringouins et pour d'autres conseils afin d'éviter leurs piqûres.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.