

CONSEILS AUX VOYAGEURS

AVANT LE DEPART



1. Vérifier la validité de vos vaccinations.
2. Dans certaines zones intertropicales il est important de prévoir un traitement préventif contre le paludisme.
3. Penser à souscrire une assurance rapatriement sanitaire.
4. Consulter votre dentiste
5. Composer votre trousse de médicaments avec l'aide d'un médecin,



Ne pas oublier :

- de conserver votre trousse dans vos bagages à main lors de vos voyages,
 - de tenir compte du décalage horaire en cas de traitement continu (contraception, anticoagulants, insuline etc.)
6. Adapter vos vêtements au climat rencontré, par exemple en cas de fortes chaleurs utiliser des vêtements amples, couvrants, légers et en coton.

PENDANT LE SEJOUR

1. L'eau et la nourriture :



- Bien se laver les mains plusieurs fois par jour, et avant chaque repas, éventuellement avec un gel antiseptique Type BACTICONTROL,
- Eviter les crudités et peler les fruits soi-même,
- Manger les aliments bien cuits et servis chauds,
- Ne boire que des boissons en bouteilles encapsulées ou en canettes, sinon filtrer ou stériliser l'eau (bouillie ou additionnée de MICROPUR DCCNa ou AQUATABS, 1 comprimé par litre d'eau),
- Eviter les glaces ainsi que les glaçons,
- Se brosser les dents avec de l'eau potable.



2. Se protéger des piqûres de moustiques surtout le soir et la nuit :

- Porter des vêtements amples et couvrants, de préférence de couleur claire,
- Utiliser des répulsifs sur la peau, à appliquer toutes les 2 à 4 heures selon l'efficacité constatée :



- INSECT ECRAN PEAU (lotion adulte ou enfant),
CINQ SUR CINQ (lotion tropic)...,
- Utiliser des insecticides dans les pièces (à base de pyrèthre),
- Dormir avec la climatisation ou sous **moustiquaire imprégnée d'insecticide** (K Othrine).



3. Le soleil : s'adapter progressivement

Utiliser des crèmes solaires de bonne qualité ; des lunettes de soleil, un chapeau, et des vêtements couvrants.



4. L'altitude :

- S'adapter progressivement à l'altitude. Au dessus de 2 500 m, ne pas monter trop vite, trop haut, afin d'éviter le mal aigu des montagnes (essayer de ne pas dépasser 400 m de dénivelé par jour).



5. Les animaux :

- Ne pas approcher ni caresser les animaux.
- En cas de morsure, griffure ou simplement léchage sur peau lésée, laver immédiatement avec du savon; et bien rincer à l'eau propre, puis appliquer un antiseptique.
Contacter un Centre Antirabique le plus rapidement possible.
- Pour les séjours aventureux et/ou prolongés, une vaccination antirabique préventive peut être conseillée (de même pour les enfants).
- Prendre garde aux piqûres de méduses, aux oursins, aux morsures de serpents...



6. La baignade :

- Eviter de se baigner seul en mer (noyades encore fréquentes)
- Ne pas marcher pieds nus sur sols humides (sable, boue)
- Ne pas se baigner en eau douce (risque de bilharziose, de leptospirose).



7. Les relations sexuelles :

- Les maladies sexuellement transmissibles, dont le SIDA, peuvent être évitées par l'abstinence ou le préservatif.
- Pour lutter contre le tourisme sexuel et la pédophilie, la loi du 1^{er} février 1994 permet la poursuite sur le territoire français de tout résidant s'étant rendu coupable d'abus sur mineur à l'étranger.

En cas de fièvre ou de tout autre trouble clinique sur place,
Consulter Immédiatement un médecin

A VOTRE RETOUR



Poursuivre impérativement le traitement antipaludéen au retour.

IMPORTANT : En cas de survenue de **fièvre à partir du 7^{ème} jour de séjour** en zone impaludée et **jusqu'à 3 mois après le retour**, le diagnostic de **paludisme** doit être systématiquement évoqué. **Consultez sans retard un médecin.**

Consulter votre médecin en cas de troubles cliniques (diarrhée, fièvre, fatigue, maux de tête, amaigrissement...)

ISBA Santé Prévention

Centre de vaccinations, de médecine du voyage - Centre antirabique.

7 rue Jean-Marie Chavant 69007 LYON

Tél: 04 72 76 88 66