

L'essentiel à retenir

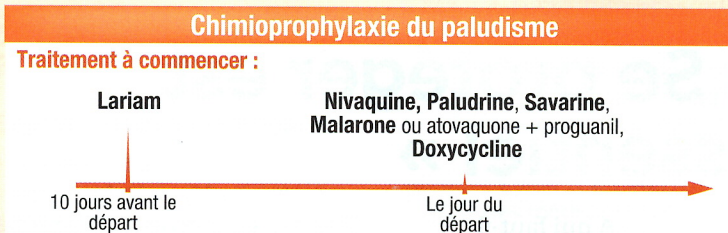


AVANT LE DÉPART

Prévoir une consultation en médecine de voyage quelques semaines avant le départ

Vaccinations	
Maladie	Dernière injection
Encéphalite japonaise ⁽¹⁾	J - 10
Encéphalite à tiques	2 ^e dose à J - 15
Infections invasives à méningocoque ⁽²⁾	J - 10
Fièvre jaune ^(1,2)	J - 10
Fièvre typhoïde	J - 15
Hépatite A	J - 15
Hépatite B	J - 1
Rage	J - 1

(1) Vaccin disponible uniquement en centre de vaccination agréé.
 (2) Certificat de vaccination exigée à l'entrée de certains pays.
 Pour plus d'informations, consulter www.diplomatie.gouv.fr



Trousse de voyage

Les indispensables

- Parer aux petites urgences : antiseptiques, compresses stériles, pansements, sérum physiologique, gel hydroalcoolique...
- Antalgiques/antipyrétiques
- Prévention du mal des transports, mal des montagnes
- Répulsifs à insectes (adaptés à la destination) et crèmes antiprurigineuses si piquère



Selon le voyageur

- Traitement habituel d'une pathologie chronique, contraceptifs oraux
- Médicaments utiles en cas de crise (asthme, allergie...)

Selon la destination

- Au soleil : protection solaire, crèmes apaisantes après exposition...
- Séjour sportif : pansements hydrocolloïdes, décontractants musculaires...
- Prévention de la turista : racécadotril, solutés de réhydratation...

PENDANT LE SEJOUR

Se protéger

Respecter les règles d'hygiène

- Se laver les mains avant les repas et après passage aux toilettes
- Consommer l'eau en bouteille, éviter les glaçons. Filtrer puis désinfecter l'eau du robinet avant de la boire
- Consommer les aliments frais et bien cuits

Respecter les règles de sécurité

Sport extrême. Voyage avec des jeunes enfants...

• **Du soleil et de la chaleur** : protection solaire adaptée au phototype, vêtements couvrants, ne pas s'exposer aux heures de forte chaleur (entre 12 et 16 h), penser à s'hydrater

• **Des insectes** :
 – répulsifs cutanés adaptés à la destination et à la personne,
 – vêtements imprégnés d'insecticides, moustiquaire imprégnée

• **Des infections** :
 – les parasites : porter des chaussures fermées, ne pas se baigner dans les eaux stagnantes, ne pas se coucher à même le sable, ne pas laisser sécher le linge dehors
 – ne pas toucher les animaux (risque de morsure, griffure avec transmission de zoonoses)

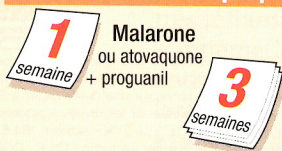
Chimioprophylaxie du paludisme



* Voir le « Bulletin épidémiologique hebdomadaire » en cours pour connaître la zone de chloroquinorésistance.

AU RETOUR

Chimioprophylaxie à poursuivre



Surveiller les symptômes inhabituels

Fièvre → **URGENCE**
 Diarrhée persistante, dermatose, troubles respiratoires
 = consultation médicale