

Conseils de santé pour les voyageurs Health Advice for Travellers

Avant de voyager

- Lorsque vous planifiez votre voyage, il est important de penser aux moyens de rester en santé pendant le voyage.
- Ayez les immunisations nécessaires *avant* de voyager. Vous devriez effectuer 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. Cela est particulièrement important si vous habitez dans une région rurale où tous les vaccins nécessaires peuvent ne pas être disponibles immédiatement. Si vous déménagez dans un autre pays ou comptez voyager pendant plus de trois mois, vous devriez effectuer une visite dans un établissement de santé publique local ou chez un médecin bien en avance.
- Achetez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire ou FPS de 15 ou plus. Faites-en le test sur votre peau. Si votre peau devient rouge ou brûle, essayez un écran solaire différent.
- Achetez une assurance médicale avant de voyager.
- Faites ou achetez une trousse de premiers soins pour les cas communs, incluant des médicaments contre la douleur, des remèdes contre le rhume, des antihistaminiques, 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 avant de voyager.
- Envisagez de prendre une paire de lunettes ou de verres de contact supplémentaire ainsi qu'une prescription écrite de votre praticien en ophtalmologie.
- Si vous avez un ennui de santé chronique, discutez de vos plans de voyage avec votre médecin. Transportez une trousse d'aide médicale contenant vos médicaments sur ordonnance, des aiguilles et des seringues. Prenez aussi une lettre de votre médecin indiquant vos antécédents médicaux et les médicaments prescrits.

Lorsque vous voyagez

- 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 choisir de prendre un médicament contre la nausée pour prévenir et soulager les symptômes.

- Portez des chaussures et des vêtements amples et confortables.
- Durant vos voyages, buvez plein d'eau et/ou de jus afin d'éviter la déshydratation.
- Évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine lorsque vous voyagez par avion ou par d'autres moyens. 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.

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 facteur de protection solaire ou FPS de 15 ou plus 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.

Prévention contre les blessures

- Portez des chaussures fermées 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 de boissons alcoolisées avant de conduire. Assurez-vous d'utiliser votre bon jugement et soyez prudent.

Rapports sexuels protégés

- Évitez d'avoir des contacts sexuels avec plusieurs partenaires, des partenaires que vous ne connaissez pas bien, des prostitués ou des personnes ayant plusieurs partenaires. Évitez d'avoir un contact sexuel avec toute personne ayant un écoulement génital, des verrues génitales ou des plaies.

- 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 maladies transmises sexuellement, ils peuvent diminuer le risque d'attraper ces maladies.
- Les femmes devraient utiliser des diaphragmes et un spermicide, et *également insister* pour que leurs partenaires masculins portent des préservatifs.

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 et consultez les autorités de santé locales concernant la possible nécessité d'une vaccination contre la rage.

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. Ceux-ci 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.

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 le dossier santé de Colombie-Britannique [n° 41f La malaria](#) pour de plus amples informations sur les insectifuges contre les maringouins et pour des conseils afin d'éviter leurs piqûres.

Sécurité alimentaire et concernant l'eau

- 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.
- Assurez-vous que les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yaourt sont pasteurisés et correctement réfrigérés. Dans le doute, évitez-les.

- Lavez et pelez vos fruits et légumes. Jetez le produit si la peau est entaillée ou abîmée.
- Utilisez de l'eau embouteillée ou bouillie pour vous brosser les dents.
- Ne mangez pas de crèmes anglaises, de mousses, de mayonnaise ou de sauce hollandaise.
- Ne mangez pas de légumes crus, de salades, de laitue ou de fruits qui ne peuvent être pelés comme les raisins et les fraises.
- Ne mangez pas viande, poisson ou crustacés crus ou insuffisamment cuits.
- Ne mangez pas de melon d'eau : il a pu recevoir une injection d'eau locale pour en augmenter le poids.

Faites votre le dicton suivant : « *Cuisez-le, pelez-le ou jetez-le!* »

Pour plus de renseignements :

Pour vous aider à la planification d'un voyage, vous pouvez trouver ces dossiers santé utiles :

[N° 41b Le voyageur et les maladies transmises sexuellement](#)

[N° 41c Les immunisations de voyage international pour adultes](#)

[N° 41d Voyager avec des nouveaux-nés et des enfants](#)

[N° 41e La diarrhée du voyageur](#)

[N° 41g La voyageuse enceinte](#)

[N° 41h L'encéphalite japonaise](#)

[N° 41i La fièvre jaune](#)

[N° 41j La typhoïde](#)

[N° 41k Le vaccin Dukoral^{MC} contre la diarrhée du voyageur et le choléra](#)

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org/