



Gouvernement  
du Canada

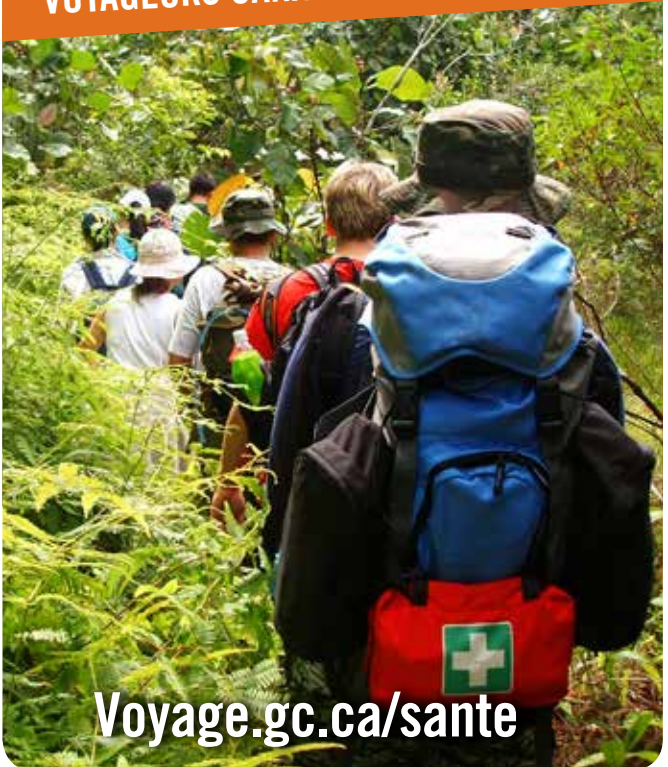
Government  
of Canada

Canada

Ce document peut ne pas être entièrement accessible. Pour une version accessible, prière de consulter [Un bon départ](#).

# Un bon départ

UN GUIDE SANTÉ À L'INTENTION DES  
VOYAGEURS CANADIENS



[Voyage.gc.ca/sante](http://Voyage.gc.ca/sante)

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits de la présente brochure ou pour de plus amples renseignements, consultez le site Web [voyage.gc.ca/publications](http://voyage.gc.ca/publications), écrivez à l'adresse [engserv@international.gc.ca](mailto:engserv@international.gc.ca) ou téléphonez au 1-800-267-8376 (appels du Canada) ou au 613-944-4000.

La présente publication est offerte dans d'autres formats sur demande.

*This document is also available in English under the title Well on Your Way – A Canadian's Guide to Healthy Travel Abroad.*

L'information figurant dans la présente publication est accessible aux fins d'utilisation personnelle ou publique non commerciale et peut être copiée, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais ou autre permission de l'Agence de la santé publique du Canada ou d'Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada. Nous demandons seulement que l'utilisateur fasse preuve de diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude des documents copiés, que l'Agence de la santé publique du Canada et Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada soient indiqués comme source et que la copie ne soit pas présentée comme une version officielle des documents copiés, ni comme une copie faite en collaboration avec l'Agence et le Ministère ou avec leur aval.

Tous les renseignements que renferme cette brochure sont fournis « tels quels », sans garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. L'Agence de la santé publique du Canada et Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada s'efforcent toutefois de fournir des renseignements exacts au moment de leur publication. À titre d'éditeur, le gouvernement du Canada est le seul responsable de l'exactitude, de l'intégralité, de l'actualité et de la fiabilité de l'information donnée. Les renseignements contenus dans la brochure peuvent toutefois changer n'importe quand et sans préavis. Consultez [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca), le site Web du gouvernement du Canada pour les Canadiens qui voyagent ou vivent à l'étranger, ainsi que les ressources de la section « Pour obtenir de plus amples renseignements » de la présente brochure pour obtenir les renseignements les plus récents. Nous encourageons également les lecteurs à faire leurs propres recherches et à consulter des spécialistes pour en savoir plus.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé et le ministre des Affaires étrangères, 2014

N° du cat. E34-1/2014F-PDF  
ISBN 978-0-660-21713-0



**Sources Mixtes**

Groupe de produits issu de forêts bien gérées, de sources contrôlées et de bois ou fibres recyclés.

[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SW-COC-000952  
© 1996 Forest Stewardship Council



## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>2</b>
Renseignez-vous avant de partir.....	3
Protection de la santé des voyageurs canadiens .....	3
<b>AVANT VOTRE DÉPART</b> .....	<b>3</b>
Évaluation de santé individuelle avant le départ.....	3
Où obtenir des conseils en matière de santé-voyage? .....	5
Investir dans votre santé.....	5
Souscrivez une assurance-maladie de voyage.....	6
Immunisation et prévention du paludisme .....	9
Voyager avec des médicaments d'ordonnance.....	11
Voyageurs ayant une affection médicale préexistante.....	13
Voyageurs âgés.....	14
Voyageuses enceintes.....	15
Voyager avec des bébés et des enfants.....	16
Voyager dans son pays d'origine .....	18
Voyager pour recevoir des traitements médicaux à l'étranger et des thérapies non conventionnelles.....	19
Croisières.....	22
Voyages d'affaires .....	23
Santé mentale et voyage .....	23
Voyages de longue durée .....	23
Soyez prêt à vous acclimater .....	24
<b>DURANT LE VOYAGE</b> .....	<b>26</b>
Éviter la maladie .....	26
Éviter les accidents et les blessures .....	32
Crimes violents en voyage.....	34
Préoccupations courantes en matière de santé .....	34
<b>SI LES CHOSES TOURNENT MAL</b> .....	<b>37</b>
Urgences médicales .....	37
<b>AU RETOUR</b> .....	<b>41</b>
<b>POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS</b> .....	<b>42</b>

# INTRODUCTION

Le gouvernement du Canada a créé la présente brochure pour vous aider à protéger votre santé lorsque vous voyagez ou vivez à l'étranger. Elle comprend de l'information essentielle sur les risques pour la santé des voyageurs, sur les mesures préventives à prendre avant, pendant et après votre voyage, sur la façon de gérer une urgence de santé à l'étranger et sur l'accès aux services consulaires en cas d'urgence médicale.

Nous vous encourageons à prendre des mesures pour réduire les risques de maladie et d'accident pendant votre

séjour à l'étranger. Grâce à un minimum de connaissances et de préparation, vous pouvez vous protéger contre de nombreuses causes communes et évitables de maladies des voyageurs.

## VOUS PARTEZ À L'ÉTRANGER?

Soyez prêt. Prévoyez même les imprévus!

Branchez-vous sur le monde et obtenez des renseignements sur plus de 200 destinations voyage

Où que vous alliez, où que vous soyez, consultez [voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils) ou consultez-nous par téléphone (1-800-267-6788 ou 613-944-6788), ATS (1-800-394-3472) ou par courriel ([voyage@international.gc.ca](mailto:voyage@international.gc.ca)).



## RENSEIGNEZ-VOUS AVANT DE PARTIR

Il se peut que les normes de sécurité, d'hygiène et de soins médicaux dans les pays étrangers ne soient pas les mêmes qu'au Canada. Ces différences pourraient avoir de graves conséquences pour votre santé et compliquer votre accès à des soins médicaux à l'étranger.

Avant votre départ, informez-vous des risques sanitaires présents dans le ou les pays que vous comptez visiter, de vos risques de tomber malade et des mesures à prendre pour prévenir les maladies et les blessures. Si vous vous sentez malade, envisagez de reporter votre départ. Vous êtes responsable de votre santé, de votre sécurité et de la prévention des blessures; prenez donc les mesures nécessaires avant, pendant et après votre séjour à l'étranger.

## PROTECTION DE LA SANTÉ DES VOYAGEURS CANADIENS

**Voyage.gc.ca**, le site du gouvernement du Canada pour les Canadiens qui voyagent ou

vivent à l'étranger, fournit de l'information pour vous aider à demeurer en santé pendant votre séjour à l'étranger, y compris :

- des conseils de santé aux voyageurs ([voyage.gc.ca/conseils-sante](http://voyage.gc.ca/conseils-sante));
- de l'information sur des maladies et affections particulières;
- des recommandations concernant la santé dans un pays en particulier.

## AVANT VOTRE DÉPART

### ÉVALUATION DE SANTÉ INDIVIDUELLE AVANT LE DÉPART

Votre risque de contracter une maladie ou de vous blesser pendant votre séjour à l'étranger dépend d'un certain nombre de facteurs, dont :

- votre âge;
- votre sexe;
- votre état d'immunité;
- votre état de santé actuel et vos affections médicales préexistantes;
- votre destination;
- la durée de votre séjour;

- le climat et la saison de votre destination;
  - le type de logement dans lequel vous demeurerez;
  - votre itinéraire et vos activités;
  - les conditions locales.
- D'après ces facteurs, un fournisseur de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous aider à prévenir les maladies et les blessures en fournissant ce qui suit :
- des vaccinations contre des maladies comme l'hépatite, la typhoïde, la méningococcie, la fièvre jaune ou l'encéphalite japonaise;
  - des médicaments préventifs contre le paludisme, les maladies gastro-intestinales et d'autres affections;

## LES TROIS INCONTOURNABLES DES VOYAGES À L'ÉTRANGER

Le gouvernement du Canada encourage les Canadiens à suivre les **trois Incontournables des voyages à l'étranger** :

**Informez-vous** sur les questions liées à la sécurité, les lois et les coutumes locales, les conditions d'entrée, les conditions sanitaires et autres questions d'importance pour les voyageurs en consultant nos Conseils aux voyageurs et Avertissements ([voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils)).

**Inscrivez-vous** auprès du service d'Inscription des Canadiens à l'étranger avant de quitter le Canada. Ainsi, nous pourrons communiquer avec vous et vous aider en cas d'urgence à l'étranger ou encore vous informer dans le cas d'une urgence au Canada ([voyage.gc.ca/inscription](http://voyage.gc.ca/inscription)).

**Informez-nous** en contactant le Centre de surveillance et d'intervention d'urgence à Ottawa si vous avez besoin d'une aide d'urgence pendant votre séjour à l'étranger ([voyage.gc.ca/urgences](http://voyage.gc.ca/urgences)).



- des renseignements concernant les précautions que vous pouvez prendre.

## OÙ OBTENIR DES CONSEILS EN MATIÈRE DE SANTÉ-VOYAGE?

Consultez un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage pour obtenir une évaluation de santé personnelle, de préférence **six semaines** avant un voyage à l'étranger. Certains vaccins nécessitent plus d'une dose et certains ne peuvent être administrés en même temps que d'autres vaccins. Au moment de prendre rendez-vous, prévoyez des retards – les cliniques santé-voyage sont souvent très occupées, et il se

peut qu'on ne puisse pas vous voir immédiatement. De plus, si possible, apportez une copie de votre **carnet de vaccination** (registre des vaccins que vous avez reçus) lors de votre rendez-vous. Pour plus d'information, consultez la section « Immunisation et prévention du paludisme » à la page 9.

## INVESTIR DANS VOTRE SANTÉ

Il est toujours sage d'investir dans la protection de sa santé avant de partir à l'étranger. Les régimes d'assurance-maladie provinciaux ne couvrent pas toujours les évaluations de santé personnelle avant le départ et les vaccinations de

## CONSEILS DE SANTÉ AUX VOYAGEURS

L'Agence de la santé publique du Canada tente de cerner les enjeux de santé qui peuvent affecter la santé des Canadiens qui voyagent et qui vivent à l'étranger. Parmi ces enjeux, mentionnons les tendances actuelles, émergentes ou en évolution d'une maladie dans une destination ou un événement qui peut affecter la santé des voyageurs, comme des rassemblements de masse ou une catastrophe environnementale.

Au besoin, l'Agence diffuse des Conseils de santé aux voyageurs qui présentent les risques potentiels pour les voyageurs canadiens et des mesures à prendre pour réduire ces risques. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [voyage.gc.ca/conseils-sante](http://voyage.gc.ca/conseils-sante).



## SOUSCRIVEZ UNE ASSURANCE-MALADIE DE VOYAGE

Ne comptez pas sur votre régime d'assurance-maladie provincial ou territorial pour régler la note si vous tombez malade ou si vous êtes blessé à l'étranger. Les régimes d'assurance-maladie provinciaux et territoriaux ne couvrent pas toujours les voyages à l'étranger. Votre régime d'assurance-maladie ne couvrira peut-être qu'une partie de la facture et ne paiera pas à l'avance. Comme une évacuation médicale peut coûter plus de 50 000 \$, il vaut mieux s'assurer de souscrire une assurance-maladie de voyage pour couvrir les dépenses imprévues. Pour obtenir plus de renseignements, contactez les autorités en matière de santé de votre province ou de votre territoire.

Achetez la meilleure assurance-maladie de voyage privée possible, selon vos moyens, même si vous ne partez qu'une seule journée aux États-Unis. Il vous incombe d'obtenir votre police d'assurance-maladie de voyage et d'en comprendre les modalités. Il se peut que la société émettrice de votre carte

voyage. Les frais liés à ces services devraient faire partie de votre budget de voyage.

**Si vous ne vous sentez pas bien** avant le départ, et en particulier si vous avez de la fièvre, consultez votre fournisseur de soins de santé afin de déterminer si vous devriez remettre votre voyage à plus tard. Une telle mesure pourrait vous aider à éviter une éventuelle urgence de santé à l'étranger et à éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes. L'assurance-annulation est généralement facile à obtenir, et vous devriez vous la procurer lorsque vous effectuez les réservations pour votre voyage au cas où des circonstances imprévues vous empêcheraient de voyager.

Vous pouvez également souscrire une assurance-voyage comprenant une protection en cas d'annulation ou d'interruption du voyage, et/ou une protection en cas de perte des bagages. Vous pouvez ainsi vous éviter de gros ennuis et des coûts imprévus.

de crédit offre une assurance-maladie de voyage, mais ne tenez pas pour acquis que vous êtes automatiquement couvert ou que la couverture offerte est adéquate. Certaines de ces compagnies demandent un supplément de prime pour leur couverture de voyage. D'autres exigent que vous utilisiez leur carte pour couvrir vos frais de déplacement. Vérifiez les conditions, les limites et les exigences avant votre départ.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de remplir la section du questionnaire d'assurance qui porte sur vos affections préexistantes en vue d'éviter des problèmes éventuels. Par exemple, il se peut que vous ayez une affection préexistante, tel qu'un état prédiabétique ou un début d'hypertension, qui ne vous contraint pas à prendre des médicaments pour l'instant. Si vous négligez d'indiquer toutes

vos affections préexistantes dans le formulaire et que vous devez vous prévaloir de la couverture pendant votre voyage, la compagnie d'assurances pourrait refuser de payer vos factures de soins médicaux.

Lorsque vous êtes en voyage, ayez toujours sur vous une preuve de votre couverture d'assurance. De plus, dites à votre agent de voyage, à un ami, à un membre de votre famille ou à un compagnon de voyage comment communiquer avec votre assureur.

Si vous recevez des soins médicaux pendant votre voyage, demandez au fournisseur de soins de santé ou à l'hôpital de vous remettre une facture détaillée avant de quitter le pays, puisqu'il peut être difficile d'obtenir les documents nécessaires lorsque vous êtes à des milliers de kilomètres. La plupart des compagnies d'assurance n'accepteront pas de copies ou de télécopies de vos reçus, mais vous devriez en garder des copies pour vos propres dossiers.

### QUELQUES QUESTIONS À POSER...

Lors de l'évaluation d'un régime d'assurance-maladie de voyage, posez les questions suivantes :

## VACCINS RECOMMANDÉS

La liste alphabétique qui suit énumère les maladies contre lesquelles la vaccination peut être recommandée avant de voyager.

- choléra
- coqueluche
- diphtérie
- encéphalite japonaise
- fièvre jaune
- fièvre typhoïde
- grippe (influenza)
- hépatite A
- hépatite B
- infection à haemophilus influenzae de type b (Hib)
- infections à pneumocoques
- méningococcie
- oreillons
- polio
- rage
- rougeole
- rubéole
- tétanos
- varicelle
- virus de l'encéphalite à tiques
- virus du papillome humain (VPH)

- Offre-t-il une couverture continue avant et après votre voyage, en particulier si vous prévoyez demeurer à l'étranger assez longtemps pour devenir inadmissible au régime provincial ou territorial?
- Pouvez-vous le renouveler de l'étranger et couvrira-t-il la durée maximale de votre séjour?
- Comprend-il un numéro d'urgence vous permettant de joindre de n'importe où et en tout temps, en français ou en anglais (ou par l'intermédiaire de services d'interprétation), des fournisseurs de soins de santé dans le pays que vous visitez?
- Couvre-t-il les frais d'hospitalisation à l'étranger en cas de maladies ou de blessures ainsi que les frais médicaux connexes (le traitement de certaines blessures peut dépasser 250 000 \$)?
- Couvre-t-il les visites chez le médecin et les médicaments d'ordonnance?
- Prévoit-il un paiement direct et initial des factures et offre-t-il des avances de fonds vous permettant de ne rien payer vous-même?
- Couvre-t-il les affections préexistantes (le cas échéant,

- obtenez une entente écrite décrivant cette couverture)?
- Couvre-t-il l'évacuation médicale au Canada ou à l'établissement de santé adéquat le plus près?
- Couvre-t-il l'escorte médicale (fournisseur de soins de santé) qui vous accompagnera lors d'une évacuation?
- Couvre-t-il les naissances prématurées et les soins néonataux, au besoin?
- Explique-t-il clairement les frais déductibles (les régimes offrant une couverture totale sont plus chers, mais peuvent vous faire économiser à long terme)?
- Couvre-t-il la préparation et le retour de votre dépouille au Canada si vous mourez à l'étranger (dans la plupart des cas, les coûts dépasseront la couverture du régime)?
- Couvre-t-il les soins dentaires d'urgence?

- Couvre-t-il les transports d'urgence comme les services d'ambulance?
- Exclut-il certains pays ou certaines régions qui pourraient faire partie de votre itinéraire, ou comprend-il des limites importantes de services dans ces régions?

## IMMUNISATION ET PRÉVENTION DU PALUDISME

Lorsque vous voyagez à l'étranger, il se peut que vous soyez exposé à un certain nombre de maladies évitables par la vaccination. En vieillissant, votre protection vaccinale contre plusieurs maladies peut diminuer ou bien votre risque de contracter certaines maladies peut augmenter. L'évaluation de santé effectuée avant votre voyage vous donne l'occasion d'examiner vos antécédents vaccinaux,

### LE SAVIEZ-VOUS...?

**La vaccination** signifie recevoir un vaccin, habituellement par une injection, afin d'être protégé contre une maladie.

**L'immunisation** s'entend de l'action d'immuniser (protéger) contre une maladie, habituellement par la vaccination. Dans le cas de certaines maladies, vous pouvez également devenir immunisé si vous contractez la maladie et vous en remettez.

d'obtenir les rappels conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire et d'évaluer vos besoins en fonction de votre santé personnelle, de l'endroit que vous comptez visiter et des activités que vous prévoyez faire. Des vaccins de rappel pourraient être recommandés en fonction de votre âge, des activités que vous avez prévues et des conditions locales. N'oubliez pas que la prévention des maladies par la vaccination est un processus qui dure toute une vie.

### VACCINATIONS REQUISES

Avant d'entrer dans certains pays, il est possible que vous soyez tenu d'obtenir un Certificat international de vaccination ou de prophylaxie indiquant que vous avez reçu un vaccin contre la fièvre jaune. D'autres pays exigent une preuve de vaccination contre la fièvre jaune si vous avez traversé une région touchée par cette maladie. Sans une telle preuve, on peut vous refuser l'entrée dans le pays en question, vous placer en quarantaine ou vous obliger à recevoir le vaccin. Au Canada, le vaccin contre la fièvre jaune est administré seulement dans les centres de vaccination

contre la fièvre jaune désignés. La liste de ces centres se trouve à [voyage.gc.ca/clinique](http://voyage.gc.ca/clinique).

D'autres pays peuvent exiger d'autres vaccins. Il vaut toujours mieux consulter l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination au Canada pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les exigences d'entrée et de sortie avant de voyager à l'étranger.

### CARNETS DE VACCINATION

Conservez les carnets de vaccination de votre famille dans un endroit sûr et accessible et ayez des copies sur vous lorsque vous êtes en voyage. Notez toutefois que si le pays que vous visitez exige une preuve de vaccination contre la fièvre jaune, vous devez avoir l'original de votre Certificat international de vaccination ou de prophylaxie.

Certains médicaments en vente dans d'autres pays peuvent causer des réactions allergiques, peuvent être des produits de contrefaçon et ne contenir aucun ingrédient actif ou avoir été retirés du marché au Canada pour des raisons de toxicité ou autres problèmes d'innocuité ou d'efficacité.

Gardez une copie de ce certificat à la maison.

### PRÉVENTION DU PALUDISME

Le paludisme est une infection commune et grave – voire mortelle – que l'on peut contracter dans de nombreux pays tropicaux et subtropicaux. Il n'existe aucun vaccin contre le paludisme. Lorsque vous visitez une région touchée par le paludisme, vous devriez toujours vous protéger contre les piqûres de moustiques et prendre des médicaments antipaludéens, si un professionnel de la santé vous le recommande.

Les médicaments antipaludéens réduisent les risques, mais n'offrent pas une protection absolue contre la maladie. Vous devez prendre les médicaments avant, pendant et après votre voyage. Consultez un fournisseur de soins de santé ou une clinique de santé-voyage pour une évaluation de santé individuelle, de préférence six semaines avant votre voyage, afin de déterminer vos besoins en médicaments antipaludéens. Consultez la section « Maladies transmises par les insectes et les tiques » à la page 27 pour obtenir des conseils sur la façon



de vous protéger contre les piqûres d'insectes.

### VOYAGER AVEC DES MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE

Lorsque vous voyagez à l'étranger avec des médicaments d'ordonnance, vous devriez apporter un document de votre fournisseur de soins de santé expliquant que vous avez besoin de ces médicaments, afin d'éviter les problèmes avec les agents des douanes. La preuve requise varie d'un pays à l'autre et peut inclure :

- une étiquette de pharmacie ou d'hôpital sur le contenant original qui indique votre nom complet tel qu'il figure dans votre passeport, le nom de la pharmacie, le nom du médicament et la posologie;
- une copie de votre ordonnance indiquant le nom générique et l'appellation commerciale du médicament.

Vous aurez également besoin de ces renseignements si vous

**Ayez toujours sur vous une liste de vos médicaments** ainsi que de l'information sur la posologie, sur la raison pour laquelle vous prenez les médicaments, sur vos allergies, votre groupe sanguin et le nom d'une personne à contacter en cas d'urgence. Indiquez également les coordonnées de votre fournisseur de soins de santé habituel (p. ex. médecin de famille). Si vous vous retrouvez à l'hôpital, ces renseignements seront très utiles aux médecins. Considérez la possibilité de porter un bracelet **MedicAlert**® (voir la page 45).

Votre liste devrait indiquer le nom générique de vos médicaments afin que les fournisseurs de soins de santé d'autres pays puissent les reconnaître même s'ils sont vendus sous des noms de marque différents. Selon la nature de votre affection préexistante, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous recommander d'apporter d'autres renseignements – comme des copies de votre plus récent électrocardiogramme (ECG) ou de résultats d'analyse de laboratoire, de rayons X ou d'ultrasons – qui pourraient aider les médecins étrangers si jamais vous aviez besoin de soins médicaux.

Consultez la page « Voyager avec des médicaments » ([voyage.gc.ca/medicaments](http://voyage.gc.ca/medicaments)) pour obtenir de plus amples renseignements.

perdez vos médicaments ou si on vous les vole.

Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il vous sera plus facile de les remplacer, au besoin, si vous avez l'ordonnance avec vous.

Vous devriez transporter vos médicaments dans deux bagages à main différents, en cas de perte ou de vol d'un de ces articles. Apportez une provision supplémentaire de médicaments, au cas où votre séjour se prolongerait. Évitez de cesser de prendre vos médicaments (contre la tension artérielle, la dépression, etc.) ou de réduire la posologie pendant un voyage parce que vous vous sentez mieux.

L'importation ou l'utilisation de certains médicaments, suppléments diététiques, produits homéopathiques et remèdes à base d'herbes médicinales en vente libre au Canada peut être illégale dans d'autres pays ou nécessiter une ordonnance. Avant votre départ, communiquez avec l'ambassade du pays que vous comptez visiter afin de vous assurer que les médicaments d'ordonnance et les médicaments en vente libre que vous comptez apporter sont autorisés dans le pays.

Si vous avez besoin d'aiguilles ou de seringues pour prendre vos médicaments, apportez une explication de votre fournisseur de soins de santé ou un certificat médical. Dans certains pays, un voyageur transportant des aiguilles ou des seringues sans explication adéquate s'expose à une arrestation, à une détention ou à d'autres conséquences. Comme les règlements en matière de contrôle de sécurité changent fréquemment sans préavis, et qu'ils varient d'un pays à l'autre, il vaut mieux contacter l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination au Canada avant de voyager pour vérifier les règlements et prévoir suffisamment de temps pour vous procurer les documents nécessaires. Visitez le site [international.gc.ca/protocol-protocole/reps.aspx?lang=fra](http://international.gc.ca/protocol-protocole/reps.aspx?lang=fra) pour obtenir une liste des ambassades et consulats étrangers accrédités au Canada.

Il peut être difficile de se procurer des aiguilles et des seringues à l'étranger; emportez-en suffisamment pour la durée de votre voyage. Avant de placer des aiguilles et des seringues dans votre bagage à main, vérifiez les règlements de votre compagnie aérienne et

consultez la page « Ce que vous pouvez apporter en avion » ([voyage.gc.ca/faites-vos-bagages](http://voyage.gc.ca/faites-vos-bagages)).

## VOYAGEURS AYANT UNE AFFECTION MÉDICALE PRÉEXISTANTE

Si vous avez une affection médicale chronique, apportez une lettre de votre fournisseur de soins de santé décrivant votre situation et les médicaments dont vous avez besoin. Tentez de savoir s'il y a des fournisseurs de soins de santé qui parlent votre langue dans la région que vous comptez visiter. Les agents consulaires du Canada peuvent fournir une liste à jour de médecins et d'établissements de santé locaux enregistrés dans votre pays de destination.

Si vous avez des besoins médicaux qui nécessiteront une attention à l'étranger, appelez chaque hôtel ou centre de villégiature où vous comptez demeurer afin de discuter des dispositions. Assurez-vous d'apporter toutes les fournitures médicales dont vous pourriez avoir besoin. Discutez de tous vos plans de voyage à l'avance avec votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage.



Si vous avez un implant médical, un membre artificiel ou une aide à la mobilité, avisez les agents de contrôle en entrant dans la zone d'inspection de l'aéroport, car le détecteur de métal pourrait nuire à ces articles.

Si vous avez une invalidité et que vous comptez aller à l'extérieur de l'Amérique du Nord, consultez le site Web de l'Organisation mondiale des personnes handicapées ([dpi.org](http://dpi.org)). Vous y trouverez de l'information sur l'accessibilité dans le pays que vous comptez visiter. Vous trouverez plus d'information sur les voyages à l'étranger pour les personnes handicapées sur la page « Voyager avec une déficience » ([voyage.gc.ca/voyageurshandicapes](http://voyage.gc.ca/voyageurshandicapes)).

## VOYAGEURS ÂGÉS

De nombreux voyageurs de plus de 60 ans sont en excellente santé, et le risque pour leur santé augmente à peine lorsqu'ils vont en voyage. D'autres, par contre, peuvent avoir des affections médicales préexistantes qui pourraient s'aggraver durant le voyage.

Les changements de conditions environnementales (p. ex. chaleur, altitude, humidité), le niveau d'activité, les conditions

de vie, le régime alimentaire et les fuseaux horaires, ainsi que le décalage horaire – peuvent être plus durs pour les voyageurs âgés, surtout pour ceux qui ont une maladie chronique. De plus, il se peut que vous soyez plus vulnérable à certains problèmes comme la déshydratation, les maladies infectieuses et les blessures. Votre réaction aux vaccins pourrait dépendre de votre âge et de vos antécédents médicaux. Il est important de discuter avec un pharmacien ou un fournisseur de soins de santé pour savoir si vos activités ou les vaccins ou médicaments préventifs pour le voyage occasionneront des interactions avec vos médicaments habituels et créeront des problèmes.

Les chutes constituent la principale cause de blessures chez les voyageurs âgés. Si votre mobilité est limitée ou si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pourriez envisager d'utiliser une aide à la marche (p. ex. canne ou ambulateur) pour prévenir les chutes.

Les voyageurs âgés devraient faire particulièrement attention aux effets de la chaleur. Veillez à boire beaucoup d'eau lorsqu'il fait chaud. Si vous planifiez



faire de la randonnée ou de la marche, assurez-vous d'être en état de fournir un tel effort. Un programme d'exercice adéquat pour préparer votre corps devrait être discuté avec votre fournisseur de soins de santé et pratiqué pendant au moins quelques semaines avant le départ.

Si vous êtes un voyageur âgé, vous devriez, bien avant votre départ, discuter des détails de votre voyage – votre destination, la durée de votre séjour et les activités prévues – avec votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage. Vérifiez si vous avez besoin du vaccin contre la grippe (influenza) et du vaccin antipneumococcique, surtout si vous faites un voyage où vous serez dans de grandes foules (p. ex. si vous effectuez une croisière ou un voyage organisé). Nous vous recommandons

fortement de souscrire une assurance-maladie de voyage adéquate (voir la page 6).

Pour obtenir plus d'information, consultez la page « Voyageurs âgés » ([voyage.gc.ca/voyageurs-ages](http://voyage.gc.ca/voyageurs-ages)).

## VOYAGEUSES ENCEINTES

Si vous êtes enceinte, consultez votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant d'aller à l'étranger, surtout si vous comptez prendre l'avion. Il se peut que vous soyez plus susceptible de souffrir de certaines affections ou de souffrir de complications additionnelles en cas de maladie. Par exemple, les femmes enceintes ont un risque accru de former des caillots sanguins. Lorsque vous prenez l'avion, demandez un siège près

de l'allée et tentez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement.

Avant d'acheter votre billet, vous devriez vérifier le règlement de la compagnie aérienne concernant les passagères enceintes. Au Canada, la plupart des transporteurs aériens autorisent les femmes enceintes à voyager jusqu'à la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse, pourvu qu'elles soient en bonne santé et qu'elles n'aient pas d'antécédents d'accouchement prématuré. Il se peut que le règlement soit

différent dans d'autres pays, et on pourrait vous demander de fournir une lettre de votre fournisseur de soins de santé indiquant le stade de votre grossesse. Par ailleurs, assurez-vous de passer en revue votre police d'assurance-maladie de voyage et d'être informée de la couverture offerte. La plupart des régimes ne couvrent pas automatiquement les problèmes liés à la grossesse ou les soins hospitaliers pour les enfants prématurés.

Pour obtenir plus d'information, consultez la page « Voyageuses enceintes » ([voyage.gc.ca/grossesse](http://voyage.gc.ca/grossesse)) ainsi que la brochure *Voyager au féminin – La sécurité avant tout*.

## VOYAGER AVEC DES BÉBÉS ET DES ENFANTS

Voyager avec des bébés et des enfants peut être amusant et gratifiant. Qu'il s'agisse d'un voyage d'une semaine dans le Sud, d'une visite chez des amis ou des membres de la famille dans un autre pays ou d'un voyage d'aventure, n'oubliez pas que les enfants peuvent tomber malades très rapidement et qu'il peut être difficile de les soigner en voyage.

## TROUSSE DE PRODUITS DE SANTÉ POUR LE VOYAGE

Préparez une trousse de produits de santé afin d'avoir facilement accès à des fournitures de premiers soins et médicaments en cas d'urgence. Gardez à l'esprit que les médicaments en vente libre au Canada ne sont pas toujours faciles à trouver à l'étranger. Une trousse de produits de santé pour le voyage devrait contenir suffisamment de fournitures pour traiter les blessures et maladies mineures (p. ex. maux de tête, diarrhée et allergies) et gérer les conditions médicales préexistantes. Pour obtenir plus de détails, consultez la page « Trousse de produits de santé pour le voyage » ([voyage.gc.ca/trousse-sante](http://voyage.gc.ca/trousse-sante)).

Vous devez considérer des questions précises et parfois complexes lorsque vous planifiez un voyage en famille, notamment :

- Certains vaccins de voyage et médicaments préventifs recommandés pour les adultes peuvent ne pas être indiqués pour les enfants et les bébés.
- Les bébés peuvent avoir besoin d'un calendrier de vaccination accéléré avant le départ.
- Les enfants ont un risque accru de présenter certaines conditions comme la diarrhée et les vomissements et peuvent développer des symptômes plus graves.
- Les enfants ont un risque accru d'exposition à certains dangers pour la santé,

comme la rage. Ils peuvent avoir plus tendance que les adultes à s'approcher d'animaux abandonnés et potentiellement enrégés.

- Les enfants présentent un risque particulier de contracter le paludisme, puisqu'il peut leur être difficile de suivre les mesures préventives nécessaires (p. ex. les médicaments antipaludéens ont un goût désagréable) et ils peuvent tomber rapidement et gravement malades s'ils sont infectés.

Avant le voyage, prévoyez une évaluation de santé pour les enfants qui vous accompagneront, de préférence six semaines avant le départ, afin de vous assurer qu'ils sont adéquatement protégés.



Préparez-vous à gérer vous-même les problèmes de santé mineurs de vos enfants, et sachez quoi faire et où aller en cas de maladie plus grave. N'oubliez pas d'apporter ce qui suit :

- Une quantité suffisante d'articles pour bébé (par exemple préparations et collations).
- Des médicaments en vente libre (par exemple : acétaminophène et sels de réhydratation orale prêts à mélanger à de l'eau potable).
- Les médicaments d'ordonnance et les lettres de permission pour les médicaments réglementés et les seringues.
- Une copie du carnet de vaccination de l'enfant.
- Une lettre d'un fournisseur de soins de santé décrivant toute maladie chronique de l'enfant, s'il y a lieu.

Lorsque vous voyagez en avion ou en voiture, utilisez un siège de sécurité approuvé pour enfant. Apportez une bouteille ou une sucette afin d'augmenter le confort d'un jeune enfant et d'équilibrer la pression dans les oreilles pendant le vol. Pour obtenir plus d'information, consultez la page « Conseils santé pour

voyager avec des enfants » ([voyage.gc.ca/voyager/sante-securete/enfants](http://voyage.gc.ca/voyager/sante-securete/enfants)).

## VOYAGER DANS SON PAYS D'ORIGINE

De nombreux Canadiens nés à l'étranger font des voyages dans leur pays d'origine pour rendre visite à des amis et des membres de leur famille. Ces voyageurs – et surtout leurs enfants – peuvent être plus vulnérables aux maladies évitables que les touristes parce qu'ils ont tendance à s'exposer aux mêmes risques pour la santé que la population locale.

Si votre famille et vous prévoyez un voyage dans votre pays d'origine, n'oubliez pas les faits qui suivent :

- L'immunité que vous avez pu acquérir contre les maladies locales lorsque vous viviez dans votre pays d'origine diminue considérablement après votre départ du pays.
- Il se peut que les conditions sanitaires avec lesquelles vous étiez familier dans votre pays d'origine aient changé depuis votre départ.

Vous avez déjà vécu dans votre pays d'origine et vous connaissez bien la culture et les

coutumes, mais ne supposez pas pour autant que vous êtes à l'abri des risques pour la santé. Par exemple, les séjours prolongés dans des régions rurales peuvent comporter des risques accrus. Si vous habitez chez de la famille ou chez des amis, il se peut que vous soyez exposé à de l'eau non traitée ou à des aliments mal cuits ou que vous demeuriez dans un logement sans climatisation ou sans moustiquaires pour fenêtres ou pour lits. Vous devez donc prendre des précautions pour vous protéger, vous et votre famille. Pour obtenir des recommandations, lisez la section « Évaluation de santé individuelle avant le départ » à la page 3.

## VOYAGER POUR RECEVOIR DES TRAITEMENTS MÉDICAUX À L'ÉTRANGER ET DES THÉRAPIES NON CONVENTIONNELLES

De plus en plus de Canadiens voyagent à l'étranger pour recevoir des soins médicaux et des traitements, comme des bains thérapeutiques, de la chirurgie esthétique ou des greffes d'organes. Quelle que soit la raison, si vous faites du « tourisme médical », vous

devez être conscient que les systèmes de santé à l'étranger peuvent être très différents de celui du Canada et qu'ils ne sont peut-être pas assujettis aux mêmes lois et règlements. À titre d'exemple, les thérapies dites « naturelles » ne sont pas nécessairement sans danger. De plus, les eaux minérales et les eaux « sacrées » peuvent être des sources de maladies infectieuses. Il se peut que les hôpitaux et les services de santé ne satisfassent pas aux normes canadiennes.

Il vous incombe de vous renseigner sur les normes de l'établissement de soins de santé et l'autorisation d'exercer du fournisseur de soins dans votre pays de destination. Informez-vous sur la manière dont les services et établissements médicaux sont accrédités et sur la manière dont ils sont réglementés. Vérifiez le permis de l'établissement ou du professionnel de la santé et examinez les plaintes, commentaires, rapports et évaluations. Même si vous effectuez des recherches approfondies sur l'établissement et le personnel, il n'y a aucune garantie que votre expérience correspondra à vos attentes.

Avant de vous engager à subir un traitement médical à l'étranger, consultez votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage. Il pourra non seulement vous parler des risques pour votre santé liés au voyage, mais aussi vous donner des conseils appropriés puisqu'il connaît vos antécédents et l'intervention que vous comptez subir à l'étranger.

Soyez conscient des problèmes et des risques potentiels, dont les suivants :

- Dans certains contextes où les soins médicaux ne satisfont pas aux normes canadiennes, il se peut que les procédures que vous subirez augmentent votre risque de contracter une infection, comme l'hépatite B ou C, ou le VIH.
- Après une chirurgie, il se peut que vous soyez plus vulnérable aux risques locaux pour la santé, puisque votre système immunitaire pourrait être affaibli.
- La demande croissante d'organes donnés a entraîné la création d'entreprises offrant des services de greffe internationaux faisant appel à des personnes de pays en

développement qui sont payées pour donner leurs organes. Il arrive également que l'on prélève les organes de personnes vulnérables (p. ex. des prisonniers) sans leur consentement, et l'exploitation des donneurs soulève de plus en plus de questions préoccupantes. Pour cette raison, le « tourisme de transplantation » et la vente d'organes sont illégaux dans de nombreux pays. De plus, l'innocuité de ces organes ou la sécurité des chirurgies utilisées pour la greffe d'organes pourrait ne pas correspondre aux normes en vigueur au Canada.

- Les procédures médicales à l'étranger n'incluent habituellement pas les soins de suivi. Discutez d'un plan avec votre fournisseur de soins de santé au Canada pour vous assurer d'avoir accès à des soins adéquats lorsque vous reviendrez au pays. Vous aurez peut-être besoin d'aide si vous avez des complications, des effets secondaires ou si vous avez besoin de soins postopératoires. Rapportez des copies de vos dossiers médicaux pour votre fournisseur de soins de santé au Canada, y compris l'information sur les



médicaments qui vous ont été administrés, les résultats de vos tests médicaux et une description des interventions que vous avez subies.

- Si les choses ne se déroulent pas comme prévu, vous n'aurez peut-être aucun recours judiciaire.
- Soyez prêt à payer comptant.
- Il est possible que les régimes d'assurance-maladie provinciaux et certains régimes privés ne couvrent pas les procédures médicales non urgentes subies à l'étranger.
- Les services médicaux de certains pays pourraient ne pas procéder à des analyses sanguines pour détecter des infections telles que le VIH ou l'hépatite B. Il existe également des risques de contracter le paludisme par le truchement des banques de sang locales. Évitez de

recevoir des injections ou des transfusions, sauf en cas d'urgence.

- Sachez qu'il existe plusieurs bactéries multirésistantes aux médicaments dans les hôpitaux ou les établissements de santé partout dans le monde. Les infections bactériennes qui en découlent peuvent être très difficiles à traiter.
- Pour de plus amples renseignements, consultez la page « Recevoir des soins médicaux dans d'autres pays » ([voyage.gc.ca/sante](http://voyage.gc.ca/sante)) ou consultez la section « Santé » des Conseils et Avertissements ([voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils)) pour obtenir des renseignements sur les services et établissements médicaux par pays.

## CROISIÈRES

Les navires de croisière sont parmi les moyens de transport les plus sûrs et offrent habituellement des services médicaux à bord.

Cependant, les risques pour la santé peuvent augmenter selon vos activités dans les ports d'escale. Une fois à terre, prenez des précautions à l'égard de ce que vous mangez et buvez (voir la page 26). L'option la plus sûre est de faire les excursions offertes dans le cadre de votre croisière. Autrement, si vous vous retrouvez à l'hôpital après un incident, le personnel de croisière ne s'occupera pas nécessairement de vous, et le navire pourrait même partir sans vous.

Certains passagers souffrent du mal de mer. Votre fournisseur de soins de santé ou le personnel d'une clinique santé-voyage peut vous faire des recommandations pour réduire les symptômes.

Les contacts étroits entre les passagers de navires de croisière peuvent entraîner des éclosions de maladies infectieuses comme la grippe ou des maladies gastro-intestinales provoquant des diarrhées et des vomissements. La vaccination offre la meilleure protection contre la grippe. Une autre importante mesure de protection que vous pouvez prendre pour vous protéger contre la maladie ou la propagation des

Pour obtenir d'autres conseils sur votre bien-être en croisière, veuillez consulter la publication *Conseils pour les croisières* ([voyage.gc.ca/publications](http://voyage.gc.ca/publications)).



germes, que vous soyez à bord ou à terre, est de bien vous laver les mains fréquemment.

## VOYAGES D'AFFAIRES

Le travail dans un milieu peu familier, souvent sous des contraintes de temps, peut rendre votre séjour stressant et accroître votre risque de contracter une maladie. Si vous voyagez souvent, vous devriez vous soumettre à des examens médicaux réguliers et à une évaluation de santé avant chaque départ. Si vous comptez faire une excursion par vous-même, mentionnez-le lors de votre évaluation de santé avant votre départ.

## SANTÉ MENTALE ET VOYAGE

Voyager à l'étranger entraîne un déracinement géographique souvent abrupt qui peut entraîner un stress mental et physique. Le voyage peut également intensifier un trouble psychiatrique préexistant ou provoquer des crises psychologiques dues à des sentiments d'incertitude ou d'anxiété face à l'inconnu. De plus, il peut être plus difficile de gérer des expériences déplaisantes ou effrayantes en voyage parce que

vous êtes loin de vos systèmes de soutien habituels.

De nombreux voyageurs internationaux éprouvent un certain niveau de choc culturel, soit le stress psychologique vécu lors de l'adaptation à une nouvelle culture ou lors du retour dans votre propre culture après une absence prolongée. Il se peut que les voyageurs aux prises avec des difficultés de santé mentale avant leur départ soient plus vulnérables à ce genre de stress. Il est donc recommandé de pouvoir en reconnaître les signes.

Les changements dans l'alimentation, les activités, le sommeil et le climat peuvent avoir un impact sur les symptômes psychiatriques et les médicaments. Si vous avez des difficultés ou des troubles psychiatriques préexistants, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage afin de savoir quelles mesures de précaution vous pouvez prendre.

## VOYAGES DE LONGUE DURÉE

Si votre voyage est de longue durée, vos risques pour la santé

sont différents de ceux des voyageurs de courte durée. Votre exposition au risque de maladies potentielles sera accrue, et il se peut que vous deviez prendre des médicaments préventifs comme des antipaludéens pendant une période prolongée. Vous devrez apprendre à acheter et à préparer des aliments de façon sûre et vous pourriez avoir besoin d'un accès à des services de santé pour vous et votre famille.

Une évaluation de santé avant votre départ étayera toutes les questions qui pourraient toucher la santé de chaque membre de votre famille (voir la page 3). Cette évaluation pourrait comprendre des rendez-vous chez l'optométriste et le dentiste, ainsi qu'une évaluation psychologique, afin de vous aider à vous préparer à une nouvelle culture ou à un nouvel emploi.

Vous aurez besoin d'une couverture médicale adéquate comprenant les soins de santé et les soins dentaires pour la durée de votre séjour à l'étranger et qui offre une couverture complète si vous séjournez à l'extérieur du Canada assez longtemps pour

devenir inadmissible à un régime provincial ou territorial. Vous souhaitez peut-être également considérer la possibilité de vous procurer une meilleure assurance-vie ou assurance-invalidité. Avant de partir, vous devriez avertir vos fournisseurs de soins de santé, y compris le médecin de vos enfants, de votre absence du Canada, afin de vous assurer que votre famille sera toujours inscrite dans les dossiers de vos fournisseurs de soins de santé à votre retour.

## SOYEZ PRÊT À VOUS ACCLIMATER

Presque tous les voyageurs ont fait l'expérience du **décalage horaire**, les effets physiques et psychologiques d'une traversée de plusieurs fuseaux horaires. Les symptômes comprennent la fatigue, la perturbation du sommeil, la faible concentration, la mauvaise humeur et les problèmes gastro-intestinaux. Les effets sont généralement pires pour les déplacements en direction est et pour les personnes plus âgées. Il est préférable d'éviter la caféine, l'alcool et les repas lourds lorsque vous prenez l'avion. Si

La plupart des personnes qui vivent à l'étranger éprouvent un certain degré de **choc culturel**. Cette forme de stress psychologique touche même les voyageurs qui font des séjours de longue durée et survient lorsque les repères et les habitudes familières ne sont plus présents. Il est important de reconnaître les symptômes du choc culturel, qui peuvent durer quelques instants ou plusieurs mois. Certains des symptômes sont l'irritabilité, la fatigue, l'apathie, la dépression, l'alimentation compulsive, la consommation excessive d'alcool, les stéréotypes négatifs à l'endroit de la population locale et les maladies mineures récurrentes.

Pour obtenir des suggestions sur la façon de favoriser le processus d'adaptation, consultez la publication *Vivre à l'étranger*, à l'adresse ([voyage.gc.ca/publications](http://voyage.gc.ca/publications)) ou visitez la page « Atténuer le choc culturel » ([voyage.gc.ca/chocculturel](http://voyage.gc.ca/chocculturel)).

vous voyagez pour affaires, tentez de ne pas prévoir de travail pendant les 24 ou 48 premières heures de votre séjour. Si vous demeurez à votre destination pendant plus de trois jours, adaptez votre cycle de sommeil, d'alimentation et d'activité dès votre arrivée.

Si vous allez d'un climat froid à un climat plus chaud, votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à **la chaleur**. Si vous faites de l'exercice au début de votre séjour, allez-y doucement et buvez beaucoup de liquides. Pour vous protéger du soleil tropical, portez des lunettes de soleil, un chapeau et d'autres vêtements protecteurs. Utilisez régulièrement un écran solaire (FPS 15 ou

plus), surtout si vous prenez des médicaments qui augmentent la sensibilité de la peau au soleil.

Les voyages dans des régions en **haute altitude** présentent des risques particuliers. La quantité d'oxygène dans l'air diminue avec l'altitude, et les ascensions rapides à plus de 2 500 mètres (8 200 pieds) peuvent causer le mal de l'altitude, même si vous êtes en excellente santé. Les symptômes comprennent des étourdissements, des maux de tête, de la fatigue et des perturbations des perceptions et du sommeil. La façon la plus sûre de monter en altitude est de le faire graduellement, en prenant le temps de s'acclimater à différentes altitudes.

Si vous devez faire une ascension rapide, certains médicaments peuvent réduire le mal de l'altitude, mais ils ne conviennent pas à tout le monde. De plus, certaines affections préexistantes peuvent rendre les voyages en altitude plus risqués. Si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire ou le diabète, discutez-en avec un fournisseur de soins de santé avant le départ.

## DURANT LE VOYAGE

### ÉVITER LA MALADIE

Bien que l'immunisation permette d'éviter certaines maladies, d'autres maladies nécessitent des précautions additionnelles de votre part. Il se peut que vous deviez prendre des médicaments préventifs et modifier vos comportements afin de réduire vos risques. Suivez les précautions ci-dessous même si vous vous êtes fait vacciner ou si vous prenez des médicaments pour prévenir la maladie.

### MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE OU HYDRIQUE

Les maladies comme l'hépatite A et la fièvre typhoïde sont transmises lorsque vous consommez de l'eau ou des aliments contaminés. La schistosomiase, une maladie parasitaire, peut se transmettre par contact cutané dans l'eau de lacs, de rivières ou de ruisseaux. D'autres infections peuvent parfois être transmises dans les installations publiques de baignade, y compris les parcs d'attractions nautiques.

Lorsque vous devez manger ou boire à l'étranger, souvenez-vous de ce qui suit :

- N'ingérez rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé! Ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds. Évitez les aliments non cuits (comme les fruits de mer et les salades) et la nourriture de vendeurs ambulants. Les fruits et légumes que vous pouvez peler sont habituellement sûrs.
- Évitez tout produit laitier non pasteurisé, y compris la crème glacée.
- N'utilisez que de l'eau purifiée ou de l'eau en bouteilles commerciales scellées pour boire ou faire des glaçons. Les boissons gazéifiées sont généralement sûres.
- Utilisez de l'eau embouteillée pour vous brosser les dents.
- Lavez-vous les mains avec du savon sous l'eau tiède courante pendant au moins 20 secondes aussi souvent que possible, avant de boire ou de manger. Il s'agit d'un des moyens les plus efficaces et faciles de prévenir les maladies en voyage.
- Utilisez des désinfectants pour les mains à base

**Se laver les mains** avec de l'eau tiède courante et du savon est l'une des pratiques les plus importantes pour éviter la maladie en voyage. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne pouvez pas vous laver les mains. Gardez du désinfectant dans vos poches ou dans votre sac à main.

d'alcool si vous ne pouvez pas vous laver les mains. Il est bon de toujours en avoir avec vous lorsque vous voyagez.

- Évitez de nager, de patauger, de vous baigner ou de laver vos vêtements dans de l'eau polluée ou contaminée.

### MALADIES TRANSMISES PAR LES INSECTES ET LES TIQUES

De nombreuses maladies associées aux voyages, comme la dengue, le paludisme ou l'encéphalite à tiques, sont transmises par des insectes infectés comme des moustiques, des tiques, des puces ou des mouches. Connaissez les heures où les piqûres sont les plus fréquentes (p. ex. moustiques qui piquent durant le jour par opposition à des moustiques qui piquent durant la nuit) et les endroits (p. ex. à

l'intérieur ou à l'extérieur, en milieu rural ou urbain) où certains insectes peuvent être présents. Les scorpions et les araignées qui piquent peuvent également poser un risque dans les régions chaudes.

Votre première ligne de défense contre n'importe quelle maladie transmise par des insectes ou des tiques consiste à prendre des mesures de protection pour éviter les piqûres d'insectes :

- Portez des chemises pâles à manches longues, et rentrez-les dans vos pantalons. Portez des pantalons longs, des chaussures (évités les sandales) et un chapeau pour couvrir la peau exposée. Dans les régions infestées de tiques, vous pouvez également rentrer le bas de votre pantalon dans vos chaussettes, dans vos souliers ou dans vos bottes et les fixer en place avec du ruban adhésif.
- Utilisez des insectifuges sur la peau exposée. Ceux qui contiennent du DEET ou de l'Icaridin (aussi appelé Picaridin) sont les plus efficaces; suivez les directives du fabricant. Appliquez tout d'abord l'écran solaire, au besoin, suivi de l'insecticide.

- Demeurez dans des chambres munies de bonnes moustiquaires ou entièrement closes et munies d'un climatiseur, ou dormez sous une moustiquaire traitée aux insecticides.
- Lorsque vous faites des activités à l'extérieur, inspectez votre corps et vos vêtements pour éliminer les tiques. Effectuez cette même inspection à la fin de la journée. Portez des vêtements pâles ou blancs afin de pouvoir distinguer les tiques plus facilement.
- Pour une meilleure protection, appliquez un insectifuge à base de perméthrine sur vos vêtements et tout autre accessoire de voyage. N'utilisez que des produits fabriqués pour les vêtements et l'équipement et ne les utilisez pas directement sur la peau. La perméthrine appliquée sur les vêtements garde son efficacité pendant plusieurs lavages. Même si les articles traités à la perméthrine ne sont pas faciles à trouver au Canada, les cliniques santé-voyage peuvent vous indiquer comment acheter de la perméthrine et de l'équipement prétraité avant ou pendant votre voyage.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page « Prévention des piqûres et morsures d'insectes » ([voyage.gc.ca/sante](http://voyage.gc.ca/sante)).

Si vous comptez vous rendre dans des régions touchées par le paludisme, consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre clinique santé-voyage pour obtenir une évaluation de santé individuelle en prévision du voyage. Prenez vos médicaments antipaludéens comme prescrits, et ne cessez pas de les prendre avant d'avoir épuisé votre ordonnance. Si vous avez une réaction ou si vous tombez malade pendant que vous prenez les médicaments, consultez immédiatement un fournisseur de soins de santé afin de trouver une autre façon d'éviter de contracter le paludisme.

Si vous vous mettez à faire de la fièvre dans l'année suivant votre retour au Canada, même si vous avez pris vos médicaments antipaludéens durant le voyage, consultez un fournisseur de soins de santé immédiatement et expliquez que vous avez voyagé ou vécu dans une région où il existe un risque de paludisme. Le paludisme est considéré comme une urgence médicale.

### MALADIES TRANSMISES PAR LES ANIMAUX

Vous pouvez tomber malade si vous vous faites mordre par un animal, si vous entrez en contact avec des liquides organiques ou des excréments d'animaux ou si vous mangez des aliments préparés à partir d'animaux contaminés, dont de la viande, du poisson ou des produits laitiers. La rage, la





## PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LA RAGE!

- Évitez le contact direct avec tout animal sauvage ou domestique, surtout les chiens et les singes dans les pays en développement.
- Ne touchez pas et ne nourrissez pas d'animaux sauvages, et ne les attirez pas avec des poubelles ouvertes ou des ordures.
- Enseignez aux enfants à éviter les animaux sauvages ou domestiques, même s'ils semblent inoffensifs.
- Empêchez les chauves-souris d'entrer dans les logements.

Si vous vous faites mordre par un animal potentiellement enragé, lavez bien la plaie avec de l'eau et du savon et consultez un fournisseur de soins de santé immédiatement.

Si vous avez de la difficulté à recevoir un traitement contre la rage (vaccin contre la rage et injection d'immunoglobuline rabique après un incident), communiquez avec l'ambassade ou le consulat canadien le plus près ([voyage.gc.ca/bureaux](http://voyage.gc.ca/bureaux)).

brucellose, la leptospirose et certaines fièvres hémorragiques virales se propagent toutes par le contact avec des animaux ou des produits d'origine animale. Réduisez votre risque d'infection en évitant le contact étroit avec des animaux sauvages ou domestiques ou des animaux en captivité dans toute région où on a signalé la présence ou la probabilité d'infection. Faites particulièrement attention à ce que les enfants évitent de s'approcher des animaux et de les toucher.

## VIRUS DE LA GRIPPE (INFLUENZA)

Les virus de la grippe peuvent se propager facilement entre les humains, les oiseaux et les porcs. Toutefois, quelques petits gestes tout simples permettent de vous protéger vous-même, ainsi que votre entourage, contre la grippe :

- Faites-vous vacciner.
- Lavez-vous les mains avec du savon sous l'eau tiède courante pendant au moins 20 secondes aussi souvent que possible.
- Respectez l'étiquette respiratoire si vous toussiez ou éternuez. Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la

propagation des germes. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains ensuite.

- Tentez d'éviter les contacts étroits avec les personnes qui sont malades.
- Gardez les surfaces communes propres.

Vous pourriez non seulement être vulnérable à la grippe saisonnière, mais aussi à plusieurs autres souches du virus de la grippe. Les voyageurs de 65 ans et plus, les personnes qui souffrent de problèmes de santé chroniques (p. ex. diabète, maladie cardiaque, maladie des reins, maladie respiratoire), les jeunes enfants (de six mois à cinq ans) et les femmes enceintes sont plus susceptibles de devenir gravement malades s'ils sont infectés par n'importe quel type de grippe et souhaiteront peut-être prendre des mesures de protection supplémentaires, comme d'éviter les foules et les grands rassemblements.

Des sous-types de grippe aviaire circulent normalement chez les oiseaux, mais peuvent infecter les humains et causer des maladies graves. Si vous vous rendez dans une destination où la grippe aviaire est une source de préoccupation, évitez les

endroits présentant des risques élevés, comme les fermes d'élevage de volaille et les marchés d'animaux vivants; les contacts avec les oiseaux, dont les poulets, les canards et les oiseaux sauvages; les surfaces pouvant être contaminées par des excréments d'oiseaux ou des sécrétions et assurez-vous que tous les plats de volaille et les œufs sont bien cuits.

Pour de l'information supplémentaire, visitez le site [combattezagrippe.ca](http://combattezagrippe.ca).

## INFECTIONS DE PERSONNE À PERSONNE

Les maladies véhiculées par le sang, comme l'hépatite B et C et le VIH, sont transmises de personne à personne par contact direct avec du sang infecté ou d'autres liquides



corporels. Réduisez votre risque d'infection en évitant les relations sexuelles non protégées, le partage de seringues ou de matériel pour la consommation de drogue, toute procédure médicale ou cosmétique qui pénètre la peau (y compris l'acupuncture, le perçage et le tatouage), et, sauf en cas d'urgence, les transfusions de sang et les greffes d'organes. Dans certains pays, on n'effectue pas de dépistage adéquat chez les donneurs de sang ou d'organes, ce qui augmente le risque de transmission de virus.

Certaines maladies peuvent se propager de personne à personne sans contact physique direct. De minuscules gouttelettes infectées qui se répandent dans l'air lorsque quelqu'un tousse ou éternue peuvent provoquer la grippe, la méningococcie ou la tuberculose. Le contact étroit avec autrui dans les autobus, les avions et d'autres endroits clos et achalandés peut accroître vos risques, donc lavez-vous les mains fréquemment.

### **MALADIES TRANSMISES PAR LE SABLE ET LA TERRE**

Les bactéries qui se trouvent naturellement dans le sable et

la terre peuvent causer des infections si elles entrent en contact avec la peau éraflée. Portez des chaussures pour éviter les blessures par pénétration et évitez le contact direct avec la terre dans les endroits où on a signalé la présence d'infections comme le tétanos ou dans lesquels on soupçonne la présence de ces infections. Certains parasites comme les vers intestinaux vivent également dans la terre et peuvent vous infecter si vous mangez des légumes contaminés avec cette terre.

## **ÉVITER LES ACCIDENTS ET LES BLESSURES**

### **ACCIDENTS DE LA ROUTE**

Les accidents de la route sont la cause de décès la plus courante parmi les voyageurs de moins de 50 ans. Vous pouvez réduire vos risques d'accident en prenant les mêmes précautions que vous prendriez chez vous, en étant conscient de la réglementation de la circulation locale et en la respectant soigneusement.

- Assurez-vous que votre assurance-maladie de voyage vous protège à la fois contre la maladie et les blessures subies dans un accident.

- Connaissez les risques associés à la location de motocyclettes, de scooters ou de cyclomoteurs, en particulier auprès d'agences non réglementées, et assurez-vous de porter un casque et des vêtements de protection pour minimiser le risque de blessures. Il se pourrait que votre assurance-voyage ne couvre pas ces activités.
- Obtenez de l'information sur le code de la route, les pratiques d'entretien des véhicules et le système routier des pays que vous comptez visiter.
- Avant de louer une voiture dans le pays que vous visitez, vérifiez les pneus, les ceintures de sécurité, les roues de rechange, les phares et les freins.
- Ne conduisez pas si vos facultés sont affaiblies par la drogue ou l'alcool.
- Ne montez pas à bord d'un véhicule si vous soupçonnez que le conducteur a consommé de l'alcool ou de la drogue.
- Informez-vous des règles non officielles de la route – dans certains pays, avant de dépasser un autre véhicule, les chauffeurs klaxonnent ou font un appel de phares.

- Soyez particulièrement vigilant dans les pays où l'on conduit à gauche.

### **ACCIDENTS ET BLESSURES DANS LES PLANS D'EAU DESTINÉS AUX LOISIRS**

Les plans d'eau destinés aux loisirs – notamment les océans, les lacs, les rivières, les piscines et les spas – peuvent poser des risques pour la santé et la sécurité. Faites preuve de bon sens lorsque vous êtes dans l'eau ou près de l'eau. Évitez l'alcool, portez un gilet de sauvetage lorsque vous êtes à bord d'une embarcation et prenez les précautions suivantes :

- Sachez reconnaître les eaux dangereuses, comme les courants de retour (l'eau est habituellement décolorée ou anormalement agitée, spumeuse ou couverte de débris). Si un courant fort vous entraîne loin de la plage, nagez parallèlement à la rive jusqu'à ce que le courant cesse, puis nagez vers la plage.
- Évitez les eaux où des attaques de requins ont déjà eu lieu.
- N'utilisez pas les prises de courant dans les spas ou près des piscines.

- Ne faites jamais de plongée sous-marine seul ou sans une formation adéquate ou une certification d'un organisme de formation réputé, comme la Professional Association of Diving Instructors (PADI). Ne consommez pas d'alcool et soyez bien hydraté et reposé avant de plonger, ne dépassez pas les limites de votre formation et suivez les directives locales en matière de plongée. Vérifiez si votre assurance offre une couverture pour les accidents et blessures associés à la plongée sous-marine, ou souscrivez une assurance de plongée spéciale qui couvre le coût élevé d'un traitement dans un caisson de décompression. Ceux qui plongent en apnée doivent faire attention aux méduses, aux poissons pouvant mordre ou piquer et aux coraux.
- Surveillez vos enfants! Utilisez des gilets de sauvetage certifiés et de la bonne taille. Le manque de surveillance de la part des adultes est le facteur le plus courant dans les noyades d'enfants.

## CRIMES VIOLENTS EN VOYAGE

Des crimes violents peuvent être commis dans tout pays. Les criminels ciblent souvent les touristes et les voyageurs d'affaires. Pour obtenir des recommandations pour chaque pays que vous pouvez suivre pour réduire le risque de crime violent, consultez les Conseils et avertissements par pays ([voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils)).

## PRÉOCCUPATIONS COURANTES EN MATIÈRE DE SANTÉ

### MALADIE GASTRO-INTESTINALE

La diarrhée est de loin le problème de santé le plus courant chez les voyageurs. La diarrhée du voyageur est causée par des bactéries, des virus ou des parasites qui se trouvent dans des sources d'eau locales utilisées pour boire ou pour laver ou préparer la nourriture. Pour connaître les précautions que vous pouvez prendre pour vous protéger, consultez la section « Maladies d'origine alimentaire ou hydrique » à la page 26.

Le traitement le plus important pour la diarrhée est de boire beaucoup d'eau. Buvez amplement de liquides sûrs (eau embouteillée, jus dilués et boissons énergétiques) dès le début du problème. Apportez une solution de réhydratation orale, surtout si vous voyagez avec des enfants; au Canada, plusieurs marques sont offertes dans les pharmacies. Votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage peut vous suggérer d'autres formes de traitement personnel. Dans la plupart des cas, la diarrhée des voyageurs ne dure que quelques jours, mais vous devriez voir un fournisseur de soins de santé si vos symptômes durent plus de deux jours pendant votre voyage ou après votre retour, si votre diarrhée contient du sang ou si vous faites de la fièvre. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la page sur la diarrhée du voyageur ([voyage.gc.ca/maladies](http://voyage.gc.ca/maladies)).

### CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES À USAGE RÉCRÉATIF

Bien que les drogues à usage récréatif soient très accessibles dans certains pays, l'achat, l'utilisation, l'importation et

l'exportation de ces drogues sont interdits presque partout. Si vous enfreignez la loi d'un pays étranger, vous vous exposez au système juridique de ce pays. Refusez de transporter, de tenir, d'acheter ou d'utiliser des drogues illicites, quelles que soient les circonstances.

La consommation de drogues à usage récréatif peut également poser de graves risques pour la santé, ainsi que des problèmes physiques et mentaux. Les revendeurs de drogues peuvent ne pas savoir (ou ne pas révéler) ce qu'ils vendent exactement; les drogues combinées à d'autres substances ou produits chimiques, ou contaminées par des champignons ou des moisissures peuvent être dangereuses, ce qui peut entraîner de graves réactions, notamment des surdoses mortelles.

Le gouvernement du Canada n'autorise pas, et ne peut pas autoriser, l'utilisation de marijuana par des Canadiens à l'étranger pour des raisons médicales. Les Canadiens sont assujettis aux lois et aux systèmes juridiques des pays qu'ils visitent.

La force des alcools varie grandement et il se peut que ce que vous buvez en voyage soit plus fort que ce que vous consommez habituellement. Certaines boissons, en particulier les boissons alcoolisées, peuvent contenir des substances nocives. Il est possible que le contenu de toute bouteille, même les bouteilles de marque, ait été modifié. Les spiritueux brassés localement peuvent être particulièrement dangereux.

N'acceptez pas de boissons offertes par des étrangers; elles pourraient contenir de la drogue et vous exposer au risque d'être victime d'agression sexuelle, de vol ou d'autres crimes. De plus, soyez conscient du fait que les lois locales ne tolèrent peut-être pas la consommation d'alcool, en particulier la surconsommation. L'importation, la possession et la consommation d'alcool sont strictement interdites dans certains pays. Pour savoir si l'alcool est permis dans le pays que vous visiterez, contactez une ambassade ou un consulat de ce pays au Canada avant le voyage. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page « Alcool, médicaments, drogues et voyages » ([voyage.gc.ca/drogues](http://voyage.gc.ca/drogues)).

## INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT

Si vous avez des relations sexuelles non protégées, vous pourriez vous exposer à diverses infections transmissibles sexuellement. Si de nombreuses infections transmissibles sexuellement ne présentent aucun symptôme dans un premier temps, elles peuvent tout de même se transmettre pendant cette période, si bien qu'une personne infectée peut ne pas savoir qu'elle est susceptible de transmettre une maladie. Le risque de contracter des infections transmissibles sexuellement est plus élevé chez les voyageurs qui ont des relations sexuelles non protégées (anales, orales ou vaginales), occasionnelles ou anonymes et des activités sexuelles avec des travailleurs du sexe.

Si vous êtes actif sexuellement, prenez les précautions qui suivent pour rendre vos relations sexuelles plus sécuritaires et réduire la propagation des infections :

- Apportez un approvisionnement de condoms masculins ou féminins de qualité faits de latex ou de polyuréthane avant de partir en voyage. Utilisez-les correctement et

systématiquement pour chaque activité sexuelle.

- Soyez conscient que les autres méthodes contraceptives ne vous protègent pas contre le VIH ou d'autres infections transmissibles sexuellement.
- Discutez des vaccins contre l'hépatite A, l'hépatite B et le virus du papillome humain avec un fournisseur de soins de santé. Il n'existe pas de vaccins contre les autres infections transmises sexuellement, dont le VIH.

Pour obtenir d'autres recommandations et de plus amples renseignements, consultez la page « Infections transmissibles sexuellement » ([voyage.gc.ca/ITS](http://voyage.gc.ca/ITS)).

## SI LES CHOSES TOURNENT MAL

Si vous tombez malade et avez besoin d'assistance médicale à l'étranger, soyez conscients que les normes en matière de soins médicaux varient grandement d'un pays à l'autre et même au sein d'un même pays. Les options sont habituellement plus nombreuses en milieu urbain qu'en milieu rural ou dans les régions éloignées. Toutefois, pour ce qui est des traitements spécialisés, les options peuvent être inexistantes ou inadéquates dans certains pays.

## URGENCES MÉDICALES

Les grands hôtels, y compris ceux des pays en développement, ont souvent des médecins sur place pour prêter assistance aux clients. Les hôtels peuvent aussi prendre rendez-vous avec des médecins locaux. De nombreux fournisseurs de soins de santé ont des taux fixes et accepteront de se rendre dans une chambre d'hôtel pour une consultation « à domicile », selon la priorité.



enregistrés (p. ex. hôpitaux, cliniques dentaires, conseillers aux victimes d'agression sexuelle, services de crises en santé mentale);

- vous aider à cerner différentes options pour obtenir de l'aide médicale;
- vous offrir une aide appropriée en cas d'urgence médicale, sous réserve de l'obtention de votre consentement à la communication de vos renseignements personnels à un tiers, à moins que vous soyez dans l'impossibilité de donner votre consentement pour des raisons médicales;
- trouver et contacter votre plus proche parent ou la personne que vous avez désignée par procuration pour prendre les décisions qui s'imposent si vous êtes dans l'incapacité de le faire;
- servir d'intermédiaire entre les autorités et les établissements médicaux à l'étranger et les services de santé et les établissements médicaux provinciaux ou territoriaux au Canada;
- communiquer avec votre assureur si vous êtes incapable de le faire et qu'aucun ami ou membre de votre famille n'a été désigné à cette fin;

Si vous avez besoin de soins urgents, il est souvent préférable de se rendre à l'hôpital le plus près. Les services d'ambulances sont rares dans de nombreux pays. Utilisez le moyen de transport le plus facilement accessible pour vous rendre à l'hôpital.

Si vous avez une urgence médicale à l'étranger, les agents consulaires à l'ambassade ou au consulat du Canada le plus près peuvent :

- fournir une liste à jour des médecins et établissements de soins de santé locaux

## SERVICES CONSULAIRES POUR LES VOYAGEURS

Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada compte plus de 260 bureaux dans le monde où des agents consulaires peuvent venir en aide aux Canadiens qui voyagent, travaillent ou vivent à l'étranger.

Pour obtenir une liste complète des services consulaires canadiens et d'autres renseignements sur la planification de voyages sûrs et sans problème :

- consultez [voyage.gc.ca/servicesofferts](http://voyage.gc.ca/servicesofferts);
- appelez au **1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou au **613-944-6788**;
- vous pouvez nous joindre au moyen d'ATS en appelant au **1-800-394-3472** (au Canada et aux États-Unis) ou au **613-944-1310**; ou
- consultez nos Conseils et avertissements par pays, dont l'information sur la santé fournie par l'Agence de la santé publique du Canada, à [voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils).

- communiquer avec votre médecin au Canada;
- vous aider à organiser votre évacuation médicale et votre transfert sécuritaire, y compris la coordination avec les fournisseurs de soins, si les soins dont vous avez besoin ne sont pas offerts sur place; et
- vous verser une avance puisée dans le Fonds d'assistance aux Canadiens en difficulté, moyennant des droits consulaires et des conditions strictes, si vous êtes dans une situation qui

met votre vie en danger selon un professionnel de la santé et que toutes les autres possibilités d'aide financière sont épuisées.

Toutefois, les agents consulaires **ne peuvent pas** :

- acquitter les frais des hôpitaux ou des autres services médicaux;
- payer des services d'ambulance aérienne ou d'autres services de transport à des fins médicales;
- fournir des conseils de nature médicale ou juridique;

- faire un diagnostic médical;
- intervenir ou prendre des décisions concernant vos soins médicaux.

## SERVICES D'URGENCE

Les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger offrent une assistance en tout temps. En dehors des heures normales de bureau, votre appel sera automatiquement acheminé à un agent consulaire à Ottawa ou bien on vous demandera de laisser un message et un numéro où vous joindre. Dans un cas ou l'autre, la réponse sera rapide.

- Si vous laissez un message vocal, soyez clair et laissez un numéro de téléphone complet ou une adresse où

vous joindre. Dans certains pays, vous pouvez composer un numéro sans frais pour parler à un agent consulaire à Ottawa. Vous pouvez aussi faire un appel à frais virés (s'il y a lieu) à Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada, à Ottawa, au **613-996-8885** ou contacter le Centre de surveillance et d'intervention d'urgence par courriel, à **sos@international.gc.ca**, ou par télécopieur, au **613-943-1054**.

- Dans les endroits où le Canada n'a pas de bureau local, certains bureaux australiens ou britanniques peuvent fournir des services d'urgence et contacter la mission canadienne la plus

proche en votre nom. Avant de quitter le Canada, consultez le répertoire des ambassades et consulats du Canada à l'étranger à **voyage.gc.ca/bureaux**.

## AU RETOUR

L'augmentation des déplacements autour du monde a accru la possibilité d'introduire des maladies au Canada. Les exemples d'importation de maladies au Canada comprennent le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) en 2003, et le virus de la grippe H1N1 en 2009. Tous les voyageurs canadiens ont la responsabilité de protéger leur propre santé lorsqu'ils sont à l'étranger et d'éviter d'importer des maladies qui pourraient affecter la santé d'autrui.

Si vous tombez malade (p. ex. fièvre, essoufflement) ou si les symptômes d'une condition médicale existante s'aggravent pendant que vous êtes à l'étranger et que vous êtes encore malade lorsque vous revenez au Canada, avisez un agent de bord, un membre du personnel du bateau de croisière ou un agent des services frontaliers à votre arrivée.

Si vous développez des symptômes après votre retour, consultez un fournisseur de soins de santé. Expliquez où vous avez voyagé ou vécu et quels traitements ou soins médicaux (le cas échéant) vous



avez reçus (p. ex. transfusions sanguines, injections, soins dentaires, chirurgie).

Si vous preniez des médicaments antipaludéens durant votre voyage, vous devez continuer à les prendre pour la durée prescrite, même après votre retour au Canada. Si vous êtes allé à un endroit touché par le paludisme et que vous souffrez de fièvre dans l'année suivant votre retour au pays, consultez un médecin immédiatement. La médication antipaludéenne ne garantit pas une protection absolue contre le paludisme.

## POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

### GOUVERNEMENT DU CANADA

*Le site Web du gouvernement du Canada pour les Canadiens qui voyagent ou vivent à l'étranger*  
**voyage.gc.ca**

*Conseils et avertissements par pays*  
Les Conseils aux voyageurs (**voyage.gc.ca/conseils**) renferment des renseignements importants sur la sécurité, les lois et coutumes, les conditions sanitaires et exigences d'entrée de plus de 200 destinations de voyage. Il est également possible de commander ces rapports par téléphone : **1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou **613-944-6788**.

*Conseils de santé aux voyageurs*  
L'Agence de la santé publique du Canada diffuse des Conseils de santé aux voyageurs qui présentent les risques de santé éventuels auxquels s'exposent



les voyageurs canadiens et recommandent des mesures qui peuvent être prises pour réduire ces risques.

**voyage.gc.ca/conseils-sante**

*Santé et sécurité en voyage*  
Renseignements essentiels afin de connaître les risques associés à la santé et la sécurité en voyage, ainsi que des mesures de prévention à prendre avant votre départ et pendant votre séjour.

**voyage.gc.ca/sante**

*Alcool, médicaments, drogues et voyages*  
Renseignements et conseils pour vous aider à comprendre et à éviter les risques associés à l'alcool, aux médicaments et aux drogues en voyage.  
**voyage.gc.ca/drogues**

*Publications (gratuites)*  
Vous pouvez consulter nos publications sur les voyages à **voyage.gc.ca/publications** ou les commander en appelant au **1-800-267-8376** (au Canada) ou au **613-944-4000**.

## AFFAIRES ÉTRANGÈRES, COMMERCE ET DÉVELOPPEMENT CANADA

### SERVICES CONSULAIRES

*Renseignements généraux*  
**1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou **613-944-6788**  
ATS : **1-800-394-3472** (au Canada et aux États-Unis) ou **613-944-1310**  
**voyage@international.gc.ca**

*Urgences*  
**613-996-8885** (appels à frais virés de l'étranger — si ce service est offert dans le pays en question)  
**sos@international.gc.ca**

*Ambassades et consulats du Canada à l'étranger*  
**voyage.gc.ca/bureaux**

*Restez branché*  
Twitter (**@VoyageGdC**)  
Facebook (**facebook.com/voyageGdC**)  
Foursquare (**foursquare.com/voyagegdc**)  
Dernières nouvelles (**voyage.gc.ca/nouvelles**)  
Fils RSS (**voyage.gc.ca/rss**)

## AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

*Centres de vaccination contre la fièvre jaune au Canada*  
**voyage.gc.ca/clinique**

## PASSEPORTS, CERTIFICATS D'IDENTITÉ ET DOCUMENTS DE VOYAGE

### PASSEPORT CANADA

**passportcanada.gc.ca**

**1-800-567-6868** (au Canada et aux États-Unis)  
ATS : **1-866-255-7655**

## CITOYENNETÉ ET IMMIGRATION CANADA

**cic.gc.ca**

**1-888-242-2100** (au Canada)  
ATS : **1-888-576-8502** (au Canada, de 8 h à 16 h HE)

## AUTRES SOURCES D'INFORMATION

### INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR MEDICAL ASSISTANCE TO TRAVELLERS (IAMAT)

**iamat.org**

**519-836-0102** ou  
**416-652-0137**  
**info@iamat.org**

L'IAMAT (association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs) publie un annuaire mondial des fournisseurs de soins de santé anglophones qualifiés, d'hôpitaux et de centre de soins de santé.

## MEDICALERT®

**medicalert.ca**

Bureau 800  
2005, avenue Sheppard Est  
Toronto (Ontario) M2J 5B4  
**416-696-0267**  
**1-800-668-1507**

MedicAlert® fournit aux Canadiens des bracelets et pendentifs personnalisés reliés à leurs renseignements médicaux. Les professionnels de la santé peuvent avoir accès à ces renseignements en cas d'urgence.

### ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

**who.int**

L'OMS publie *Voyages internationaux et santé*. Ce document présente des conseils concernant les risques pour la santé des voyageurs associés à des destinations précises et à divers types de voyage.



# CONSEILS DE SANTÉ-VOYAGE



- Avant de partir, demandez une évaluation de santé individuelle** à votre fournisseur de soins de santé ou à une clinique santé-voyage.
- Assurez-vous d'avoir une couverture complète d'assurance-maladie de voyage**, couvrant les blessures et les maladies.
- Soyez prêt à vous acclimater** au décalage horaire, au mal de l'altitude, au choc culturel et aux effets de la chaleur.
- Pour tout médicament d'ordonnance, ayez un document prouvant que vous en avez besoin.**
- Prenez des précautions avec l'eau et les aliments.**
- Lavez-vous les mains fréquemment.**
- Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation.
- N'oubliez pas de prendre votre médicament antipaludéen**, s'il vous est prescrit.
- Rappelez-vous de prendre des précautions contre les piqûres et les morsures d'insectes.**
- Utilisez un écran solaire** avec un FPS de 15 ou plus.
- N'oubliez pas de vous protéger** si vous avez des relations sexuelles durant votre voyage.
- Ne partagez jamais vos aiguilles et seringues.**
- Rappelez-vous que la baignade en eau douce comporte des risques**, notamment l'exposition à des parasites.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si vous devenez malade ou fiévreux dans l'année** qui suit votre retour au Canada d'une région touchée par le paludisme.