

# CONSEILS SANTE AUX VOYAGEURS

Préparer son voyage sereinement et protéger sa santé.



**PREVENIR**  
les risques



**PROTEGER**  
sa santé



**VOYAGER**  
en tout sérénité

Fiche pratique

Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin.  
En cas de doute, consultez un professionnel de santé





## 1 METTRE A JOUR SES VACCINATIONS



Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien plusieurs semaines avant votre départ.

- **DE BASE** : diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, rougeole, oreillons, rubéole, grippe, covid
- **MST** (maladies sexuellement transmissibles) : hépatite B, papillomavirus.
- **ALIMENTS/EAU CONTAMINES** : hépatite A, typhoïde
- **EVENEMENTS FESTIFS** : méningites.
- **MOUSTIQUES** : encéphalite japonaise, fièvre jaune, dengue
- **CAS SPECIFIQUES** : zona, pneumocoques.

## 2 VERIFIER SI ZONE PALUDISME



Certaines zones nécessitent une protection contre le paludisme et autres maladies transmises par les moustiques.

### LES BONS REFLEXES



Médicaments préventifs (prophylaxie)



Répulsifs anti-moustiques



Moustiquaire



Vêtements clairs et couvrants



Renseignez-vous sur les risques sanitaires du pays dans lequel vous vous rendez



### BON A SAVOIR

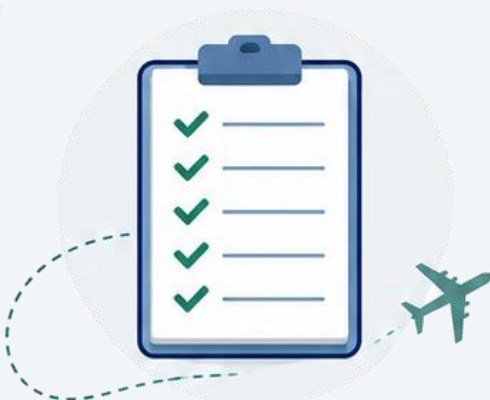
Certaines vaccinations nécessitent d'être réalisées plusieurs semaines avant le départ.



### PENSEZ-Y !

Consultez votre médecin ou votre pharmacien 4 à 6 semaines avant le départ pour un conseil personnalisé

## 3 AVANT LE DEPART : CHECK-LIST



Connaître les risques dans le pays :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>



Prendre une copie de son carnet de vaccinations, de ses ordonnances si vous avez un traitement, vos certifications d'affiliation à votre assurances maladie et rapatriement



Mettre son traitement dans son bagage cabine en cas de perte des bagages en soute.



Avoir des copies des documents d'identité laissées à l'hôtel.



# DURANT LE SEJOUR



## SOLEIL ET CHALEUR

- ✓ Buvez de l'eau régulièrement
- ✓ Evitez le soleil entre 11h et 16h
- ✓ Chapeau, lunettes, vêtements légers couvrants
- ✓ Vérifiez que vos médicaments ne contre-indiquent pas l'exposition solaire
- ✓ Crème solaire SPF 50+



## MST

**Les plus fréquentes** : Sida, hépatite B, syphilis, gonorrhée.

### Quelques solutions

- ✓ Vaccinations hépatite B
- ✓ Abstinence
- ✓ Utiliser un préservatif



## BAIGNADES

- Eau contaminée : risques de diarrhées.
- En eaux douces : risque de bilharziose (parasites)
- En mer : méduses, oursins, poissons venimeux, serpents, ...
- Evitez de vous baigner à proximité de bouche d'égout.



## LUTTE CONTRE LES PIQUES DE MOUSTIQUES

### LE RISQUE AUGMENTE LA NUIT

#### Mesures efficaces :

- ✓ Moustiquaires aux ouvertures et bouches d'aération
- ✓ Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide
- ✓ Vêtements clairs et longs le soir
- ✓ Appliquez un répulsif sur les parties exposées du corps



## PREVENTION DIARRHEES

### A EVITER

- Légumes crus, salades
- Produits laitiers non pasteurisés ou non bouillis
- Préparations avec œufs crus (mayonnaise, ...)
- Poissons, crustacés, viandes crus ou peu cuits
- Fruits non pelés
- Buffets froids étalés avec des mouches



**L'eau consommée doit être décapsulée devant le voyageur.**

**Ne pas consommer de glaçons.**

**Se laver les dents avec l'eau du robinet comporte un risque faible.**

**faire bouillir ou désinfecter une eau suspecte.**



## DIVERSES MORSURES/PIQUES



### INSECTES

Marcher pieds nus comporte des risques de morsures d'insectes, de blessures, de pénétration de parasites.



### SCORPIONS

Sortent la nuit  
Inspectez vos chaussures le matin.  
Piqûre douloureuse mais rarement mortelle chez l'adulte.



### SERPENTS

Restez sur les chemins et évitez de mettre les mains dans les endroits sombres.  
En cas de morsure, posez un pansement compressif et consultez rapidement.



### CHIENS/ CHATS

Ne caressez pas les animaux.  
La rage est fréquente dans les pays tropicaux.



# AU RETOUR



Continuer à prendre votre traitement préventif contre le paludisme pour la durée prescrite

Consultez votre médecin si vous avez :



Diarrhée persistante



Fièvre



Fatigue anormale



Maladie cutanée ou vénérienne



Maigrissement

... quels que soient les délais entre l'apparition des signes et la date du retour.



N'oubliez pas de signaler à votre médecin votre séjour hors de France. Cette information est essentielle pour poser le bon diagnostic.



# TROUSSE DE SECOURS



Médicaments contre le paludisme



Antalgiques et antipyrétiques (paracétamol)



Crème solaire haute protection



Crème contre les brûlures



Antiseptique



Matériel pour réaliser un pansement : épingle de sûreté, pince à épiler, compresses, bande de contention, paire de ciseaux, pansements pour sutures adhésives



Collyre en doses unitaires



Anti-diarrhéique anti sécrétoire



Répulsif anti-moustiques cutané



Anti-spasmodique intestinal



Gel hydroalcoolique



Pour toute question, contacter votre service de santé au travail

