

Conseils aux voyageurs

Vous planifiez des vacances au soleil? Vous devez vous rendre dans un pays en voie de développement? Pour de multiples destinations à l'étranger, certaines précautions médicales s'imposent, afin d'éviter que votre voyage ne se transforme en désagréments de toutes sortes, voire, en cauchemar!

Immunisation

La vaccination est le moyen le plus efficace de se protéger contre diverses infections. Assurez-vous d'abord que votre vaccination de routine est à jour et veillez à recevoir tous les vaccins nécessaires pour votre voyage (quelques-uns sont obligatoires). Si vous êtes à risque, le vaccin contre la grippe peut également vous protéger.

La maladie qui frappe le plus souvent les touristes canadiens dans les pays chauds est la diarrhée du voyageur, communément appelée turista. Cette diarrhée aiguë dure généralement deux ou trois jours. Pour la tenir à distance, vous pouvez recevoir un vaccin une semaine avant le départ.

Les voyageurs ne sont pas à l'abri de maladies infectieuses graves. Heureusement, la plupart de celles-ci peuvent être prévenues par la vaccination, dont :

- le choléra
- les hépatites A et B
- la grippe ([Influenza](#))
- l'encéphalite japonaise
- la méningite
- la rage
- la typhoïde
- la fièvre jaune

Il n'existe pas encore de vaccin contre la **malaria**. La maladie se prévient avec des médicaments qu'il faut prendre avant, pendant et après le voyage. Le climat chaud et humide de certains pays est propice à la prolifération des moustiques qui transmettent la malaria. Il est donc recommandé d'apporter un bon chasse-moustiques à base de DEET.

Les personnes qui doivent séjourner dans un pays en voie de développement pendant une longue période devraient subir, au retour, un dépistage de la tuberculose, même si elles ne présentent aucun symptôme. Cette maladie, dépistée de façon précoce, est en général beaucoup plus facile à traiter.

Précieux médicaments

La valise contenant vos médicaments a pris une autre destination? Le voyage se prolonge et vous manquez de médicaments? À cet effet, voici quelques conseils.

- Avant le départ, vérifiez la date de péremption de vos médicaments d'ordonnance et conservez-les dans leur contenant d'origine.
- (Avant le départ) dressez la liste de vos médicaments, leur posologie respective et leurs noms génériques.
- (Avant le départ) prévoyez une réserve (une plus grande quantité de médicaments que d'ordinaire).
- Gardez-les dans le bagage à main.
- Si, pendant le voyage, vous manquez de médicaments et que vous ne maîtrisez pas la langue du pays, communiquez avec le bureau consulaire de l'ambassade canadienne pour obtenir de l'aide.

Prévention et premiers soins

Pour prévenir la diarrhée, il est fortement recommandé de boire de l'eau embouteillée (contenant scellé), de manger des aliments bien cuits, chauds ou très froids. Lavez-vous les mains régulièrement. Si vous avez quand même la diarrhée, buvez beaucoup de

liquide pour éviter la déshydratation. Petite recette thérapeutique rapide : mélangez 1 litre d'eau, 1 cuillerée à thé de sel et 8 cuillerées à thé de sucre. Important : Les proportions des ingrédients doivent être minutieusement respectées, à défaut de quoi le traitement ne fonctionnera pas.

Par ailleurs, prévoyez dans votre bagage à main une trousse contenant les produits essentiels suivants :

- [Écran solaire d'un FPS d'au moins 30](#)
- Acétaminophène, ibuprofène, antihistaminique et antinauséux
- [Chasse-moustiques](#)
- Désinfectant, crème antibiotique, pansements adhésifs et bandages
- Médicaments d'ordonnance

Service en pharmacie

- [Vaccination](#)