

**Suggestion de trousse de voyage**

- Passeport et carnet de vaccination à conserver sur vous
  - Liste des problèmes de santé, incluant les allergies, liste des médicaments réguliers
  - Bracelet medicAlert (si besoin)
  - Le double de votre médication habituelle rangé à 2 places différentes
  - Thermomètre électronique
  - Désinfectant sans rinçage pour les mains
  - Insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine
  - GastrolYTE, pédialyte
  - Gravol
  - Antibiotique, si prescrit
  - Médicament contre la malaria si nécessaire
  - Médicament contre la fièvre (tylenol)
  - Médicament contre les allergies (benadryl)
  - Épipen(2) pour les allergies sévères (ex. : arachides)
  - Crème solaire à large spectre (FPS de 30 ou plus)
  - Crème pour apaiser les coups de soleil
  - Baume pour les lèvres avec écran solaire
  - Chapeau, verres fumés (UVA UVB)
  - Désinfectant pour les plaies
  - Onguent antibiotique pour les plaies ou brûlures
  - Pansements adhésifs et compresses non adhérentes
  - Coussins adhésifs pour éviter les ampoules
  - Pince à épiler pouvant servir à retirer des échardes ou des tiques
  - Lampe de poche et piles de rechange
  - Coupe-ongles
  - Condoms
- Une paire de verres correcteurs de rechange

**Trousse de voyage  
Soyez prêts!!**



Lors des voyages, il est important d'avoir en main tout ce qu'il faut pour passer un beau séjour!

Ce dépliant renferme les instructions nécessaires pour soulager les différents maux qui pourraient vous toucher et pour lesquels vous pouvez vous prémunir en vous procurant des médicaments en vente libre.

**Profitez bien de votre séjour et bon voyage !!!!!**

**Conception : Dre Anne Laliberté**

**En voyage comme à la maison pour prévenir certain inconfort la première barrière est le lavage des mains régulièrement !!**

**IMPORTANT SUR L'EAU :**

Considérez l'eau toujours comme contaminée.

Buvez seulement de l'eau, des boissons non alcoolisées, de la bière ou du vin en bouteille ou en cannette commerciale. \*Même pour se brosser les dents\* Méfiez-vous des glaçons, car ils peuvent être constitués d'eau contaminée. Choisissez des boissons telles que le café et le thé préparées avec de l'eau bouillante.

Buvez les boissons directement de la cannette ou de la bouteille si vous avez des doutes sur la propreté des verres disponibles.

Et en l'absence de boissons embouteillées, vous pouvez faire bouillir l'eau 1 minute ou la traiter à l'aide de désinfectants chimiques en comprimés (vendus en pharmacie). Si toutefois vous utilisez une méthode à base d'iode, ceci n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes enceintes ou pour une utilisation de plus de 3 semaines pour les personnes souffrant de troubles de la thyroïde. Il y a aussi une recette maison qui consiste à mettre 2 gouttes d'eau de javel par litre d'eau et laissez reposer 30 minutes à une température plus élevée que 20 degrés Celsius.

### ALIMENTATION

Méfiez-vous des buffets laissés plusieurs heures à la température ambiante. Présentez-vous à l'ouverture et prenez des aliments chauds et bien cuits.

Évitez les produits laitiers non pasteurisés et toujours prendre des produits emballés commercialement.

Avant de consommer des fruits, pelez-les.

Attention, la salade peut être lavée avec de l'eau locale. Choisissez les légumes cuits et chauds.

Évitez les aliments vendus par les marchands.

### LA VACCINATION

#### Vaccin de base :

Il est important de mettre à jour votre vaccination primaire. Il est important tous les dix ans de faire le rappel du vaccin contre le tétanos et la diphtérie. Vérifiez votre protection contre la poliomyélite, la rougeole, la rubéole, les oreillons, la coqueluche, et la varicelle.

#### Vaccin exigé :

Pour l'instant les seuls vaccins exigés peuvent être ceux de la fièvre jaune et le méningocoque dans certains pays comme L'Arabie saoudite et certains pays d'Afrique centrale. Il se peut que vous ayez besoin d'une preuve de vaccination pour satisfaire aux règlements sanitaires internationaux.

MALADIE	DESCRIPTION ET SYMPTÔMES	QUELLE RÉGION
<b>RAGE</b>	Dangereuse maladie virale qui cause une inflammation au niveau du cerveau et de la moelle épinière	Majorité dans les régions en développement (Asie, Afrique, Europe centrale, Moyen-Orient, Amérique du Sud) mais est aussi à l'échelle mondiale
<b>FIÈVRE JAUNE</b>	Maladie virale qui amène à un jaunissement de la peau et des yeux	Afrique, Pays tropicaux d'Amérique du Sud
<b>FIÈVRE TYPHOÏDE</b>	Maladie bactérienne Les symptômes prennent de 1 à 3 semaines à se manifester (fièvre, maux de tête, constipation, diarrhée, fatigue)	Pays en développement où les conditions de salubrité et d'hygiène sont déficientes (Afrique, Amérique centrale, Asie, Amérique du Sud, Caraïbes)
<b>MALARIA (PALUDISME)</b>	Maladie grave causée par des parasites (se rendre au niveau du foie) Symptômes : fièvre, frisson, mal de tête, nausée vomissement, diarrhée, douleur musculaire, confusion)	Consultez le site web <a href="http://www.faitsurlamalaria.com">www.faitsurlamalaria.com</a> Majorité dans l'Afrique Sub-saharienne, aussi Asie, Océanie, Amérique Centrale..
<b>HÉPATITE A</b>	Maladie grave du foie causé par le virus de l'hépatite A	Ces virus sont constamment présents dans la plupart des pays en voie de développement
<b>HÉPATITE B</b>	Maladie grave du foie causé par le virus de l'hépatite B	Ces virus sont constamment présents dans la plupart des pays en voie de développement
<b>DIARRHÉE DU VOYAGEUR (TURISTA)</b>	Bactérie, virus, parasites	Très fréquent à plusieurs endroits
<b>ENCÉPHALITE JAPONAISE</b>	Causé par un virus Symptôme : (rare 1 /200) fièvre, maux de tête, symptôme neurologique	Région rurales d'Asie, principalement près des fermes ou des rizières
<b>DENGUE</b>	Causé par un virus Symptôme : Fièvre, douleurs musculaires et articulaires intense, mal de tête, douleur derrière les yeux, nausées, vomissements, fatigue pouvant aller jusqu'à 1 an	Région tropicales et subtropicales des Amériques, Afrique, Océanie, Asie
<b>TIQUES</b>	Parasite	Ils sont dans les sous-bois, les forêts, clairières, prairies, aux bordures des rivières et marécages ou la végétation est prête du sol, plume et poil d'animaux

TRANSMISE PAR :	VACCINATION	INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE
Morsure d'un animal infecté Souvent les chien errants et chauves-souris	Lors des voyages qui nous exposent à des animaux susceptibles d'être porteuse ou suite à une morsure d'un animal	Lorsque les symptômes sont apparus, la maladie peut être grave
Piqûre d'un moustique infecté	Vaccin efficace disponible et exigé dans certains pays	Moment de la journée : habituellement le jour
En ingérant des aliments ou des boissons contaminées par des excréments d'humain	Lors de voyage dans les régions indiquées	
Piqûre d'un moustique infecté	Lors de voyage dans les régions indiquées Il y a aussi un médicament disponible mais rien n'est efficace à 100%. Ce médicament ce prend avant, pendant et après le voyage	Moment de la journée : habituellement du coucher au lever du soleil. Donc une fièvre lors d'un séjour dans une région à risque de malaria doit être évaluée par le médecin en urgence
Aliments et boissons ainsi que l'eau contaminés par des matières fécales	Lors de voyage dans les régions indiquées	
En entrant en contact avec des liquides biologiques (ex : sperme, sang, sécrétions vaginales ou salive) d'une personne infectée	Lors de voyage dans les régions indiquées	
Aliments et eau contaminés <u>Rappelez-vous si ce n'est pas bouilli, pelé ou cuit n'y toucher pas</u>	Il y a de la médication et un vaccin disponible	
Piqûre d'un moustique infecté	Le vaccin est recommandé aux voyageurs de 18 ans et plus qui séjourne plus de 1 mois en milieu rural dans une région où la maladie est présente	Moment de la journée : habituellement du coucher au lever du soleil
Piqûre d'un moustique infecté	Il n'existe aucun vaccin ni de médicament disponible. Il faut faire la guerre aux moustiques	Moment de la journée : habituellement le jour
	Elle peut être enlevée par vous avec une pince à cil mais très doucement. Il faut s'assurer par la suite que la tique est bien complète avec une loupe.	Piqûre indolore car sa salive contient une substance analgésique et anti-inflammatoire. Si vous avez des symptômes quelconques par la suite consultez un médecin car elle peut transmettre des maladies

## PROTECTION SOLAIRE

Une crème avec un FPS de 30 ou plus est nécessaire pour éviter les brûlures reliées au soleil. Appliquez-la 20 à 30 minutes avant l'exposition au soleil et renouvelez aux 2 heures

## COUP DE SOLEIL

En cas de coup de soleil appliquez des compresses froides et de la crème apaisante telle Aveeno ou Solarcaïne.

## COUP DE CHALEUR

Ils sont dus à une exposition à la chaleur et à la déshydratation. Vous devez vous réhydrater avec des solutions de réhydratation et prendre du repos caché du soleil.

## INSECTIFUGES

À utiliser le soir dans les zones à risque de piqûres de moustiques ou dans les villes où il y a des plans d'eau stagnantes (Produits Watkins avec Deet à plus de 25%) Ne pas utiliser pour les enfants de moins de 6 mois (ou selon l'avis du médecin). Pour les enfants, évitez les mains et le visage. L'utilisation d'insectifuge doit se faire 15 minutes après l'application d'écran solaire si besoin. De plus, pour diminuer le risque de piqûres, portez des vêtements pâles et longs. Évitez les parfums et faire brûler du serpentini anti moustiques (sous la table ou terrasse).

## MOUSTIQUES

Conseils pour éliminer le risque de piqûres :

- \*les vêtements pâles attirent moins les moustiques
- \*mettre des vêtements longs
- \*Évitez les produits parfumés
- \*faire brûler des serpentins anti-moustiques (sous la table, terrasse)
- \*et bien s'assurer l'insectifuge qui vous est expliqué dans le dépliant trousse de voyage.

## RELATIONS SEXUELLES À L'ÉTRANGER

On peut contracter des ITS tant par relation génitale, qu'orale, ou anale. C'est pourquoi il n'y a pas de pratiques sécuritaires sans protection. Les condoms sont la meilleure protection contre les ITS, par contre cette méthode n'est pas infaillible.

## ASSURANCE VOYAGE

N'oubliez pas de prendre une assurance médicale complémentaire à l'assurance maladie du Québec. Contactez votre courtier d'assurance, il saura vous guider.

Pour avoir plus d'information sur les ambassades et les consulats du Canada à l'étranger, appelez au 1-800-267-6788 ou par internet [www.voyage.qc.ca](http://www.voyage.qc.ca)

Préparez bien votre voyage, informez-vous sur les régions que vous visiterez, et sur les risques et les ressources qu'on y trouve.

Les 7 règles d'or proposées par l'International Society of Travel Medicine :

- Soyez informé de l'endroit visité avant de partir.
- Soyez ouvert d'esprit et patient
- Soyez respectueux des coutumes locales concernant l'habillement, les rituels religieux, les marques d'affection.
- Évitez l'exploitation, n'encouragez pas l'exploitation de la population locale mais plutôt l'économie locale
- Protégez l'environnement
- Faites bonne impression
- Le respect et la découverte mutuelle

Pour tous renseignements supplémentaires, visiter le lien :

[santevoyage.gc.ca](http://santevoyage.gc.ca)

