

Conseils aux voyageurs

Avant le départ

Prévoyez vos vaccins et votre prophylaxie au moins 3 mois à l'avance. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre centre de soins de première ligne ou dans les [centres de santé internationale](#).

Que faut-il emporter ?

- **Prévention des piqûres de moustiques :** répulsifs contenant du DEET, de l'icaridine ou de l'IR3535. Appliquez d'abord la crème solaire, puis le répulsif. Vêtements clairs à manches longues et pantalons longs. Moustiquaire (pays où sévit le paludisme).

- **Trousse de premiers secours :** compresses, médicaments contre la diarrhée, analgésiques, pince à épiler, thermomètre et sels de réhydratation orale. Emportez également vos médicaments habituels pour toute la durée du voyage et 15 jours supplémentaires. Placez-les dans votre bagage à main avec une copie de l'ordonnance ou un certificat médical.

- **Matériel :** téléphone portable et chargeurs, batteries externes, lampe de poche, piles, petite radio et lunettes de rechange.

- **Documents** papier et numériques : passeport et autres pièces d'identité, carnet international de vaccination, assurance voyage, rapports médicaux pertinents, coordonnées d'une personne de référence en cas d'urgence, carte bancaire et argent liquide dans le montant recommandé.

Pendant le voyage

Prévention, hygiène et alimentation

- **Lavez-vous les mains** fréquemment avant de manger et après être allé aux toilettes.

- Emportez du **gel hydroalcoolique** pour les moments où vous ne pouvez pas vous laver les mains.

- Évitez les fruits déjà pelés, les légumes crus, la viande ou le poisson crus et les glaces vendues dans la rue.

- Buvez de l'eau en bouteille et évitez les glaçons.

- Évitez de vous baigner dans les lacs et les rivières d'eau douce en raison du risque d'infections.

- Évitez tout contact avec les **animaux**, en particulier les chiens, les chats, les singes et les chauves-souris. En cas de [morsure](#) ou de griffure, lavez la plaie à l'eau et au savon pendant au moins 15 minutes et consultez un centre de santé.

- Portez des chaussures adaptées et évitez de marcher pieds nus.

- **Protégez-vous du soleil :** portez un chapeau, des lunettes de soleil et **appliquez régulièrement de la crème solaire**.

- Le préservatif est la méthode la plus efficace pour prévenir [les infections sexuellement transmissibles](#).

- N'utilisez pas d'aiguilles, de seringues, de lames de rasoir ni de brosses à dents qui ne vous appartiennent pas.

- Évitez de vous faire faire des [pierçings](#) et/ou des [tatouages](#) pendant votre voyage.

- Les accidents sont la cause la plus fréquente de décès chez les voyageurs : respectez le code de la route, évitez de conduire la nuit, portez un casque et une ceinture de sécurité, et confiez vos activités d'aventure à des prestataires agréés.

Problèmes de santé fréquents

- La [diarrhée](#) du voyageur est courante. Suivez un régime alimentaire léger et buvez de l'eau ainsi que des sels de réhydratation orale.

- Si vous avez de la fièvre, consultez un médecin.

À votre retour

Respectez les consignes de vaccination et de prophylaxie indiquées lorsque cela est nécessaire. Certaines [maladies tropicales](#) peuvent se manifester quelque temps après votre retour. Si vous présentez de la fièvre, de la diarrhée, des sueurs ou des lésions cutanées, consultez un centre de santé et signalez tous les pays visités au cours des 12 derniers mois au minimum.

Respect de l'environnement

Respectez la culture, les coutumes et la population locale, ainsi que l'environnement et la gestion des déchets.

Pour en savoir plus

Consultez les feuilles de renseignements pour les patients [Diarrhée du voyageur](#), [Grossesse et voyages](#), [Mal des montagnes](#), [Signes d'alerte après un voyage](#) et [Syndrome de la classe économique](#).

