



Pour vous protéger efficacement, vous devez consulter votre médecin ou un centre spécialisé en conseils aux voyageurs suffisamment tôt avant votre départ pour :

- mettre à jour la vaccination Tétanos, Poliomyélite, Diphtérie
- réaliser les vaccinations spécifiques en fonction de votre lieu de séjour
- prescrire un traitement préventif contre le paludisme en cas de séjour dans une zone à risque
- prescrire vos traitements habituels en quantité suffisante
- prescrire les traitements utiles au cours de votre voyage (anti diarrhéiques...)

Pour plus d'informations selon le pays de destination, consultez le site :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>

Et n'oubliez pas une assurance voyage et rapatriement, des lunettes et une crème solaire, des préservatifs, des bas de contention...

AUTRES DÉMARCHES

Conduire

Si vous voyagez hors Europe, consultez **les fiches pays du ministère des affaires étrangères** avant votre départ.

Selon le pays, en plus de votre permis de conduire, vous pouvez avoir besoin d'un **permis de conduire international ou d'une autorisation temporaire de conduire**.

Vous protéger

Vérifiez la couverture de votre assurance à l'étranger
Demandez à votre entreprise les règles de sécurité inhérentes à votre activité professionnelle dans le pays où vous vous rendez.

Au retour

Inscrivez-vous sur le site Ariane : www.diplomatie.gouv.fr/ariane afin de recevoir les alertes et consignes de sécurité.

Consultez votre médecin de traitant en cas de fièvre dans les mois qui suivent votre retour.

2, avenue du Professeur Alexandre MINKOWSKI
37170 Chambray les Tours
www.apst37.fr



DÉPLACEMENTS À L'ÉTRANGER

Ne rapportez que de bons souvenirs

Les risques pour la santé lors d'un voyage sont très variables et dépendent entre autres :

- du pays de destination
- de la nature et de la durée du déplacement
- des conditions de séjour

www.apst37.fr



LES RISQUES

Les moustiques : leurs piqures vous exposent au Paludisme et autres infections.

Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide ; lors de sortie nocturne, utilisez des vêtements couvrants de couleur claire et un répulsif.

L'eau : de boisson et de baignade peut être une réserve de bactéries et de virus (cholera...).

Utilisez des bouteilles d'eau capsulées, évitez les glaçons. Evitez de vous baigner en eau douce.

La nourriture : peut être contaminée par de nombreux germes (salmonelle, parasites ...).

Lavez-vous bien les mains avant chaque repas, utilisez un gel hydro alcoolique, évitez les crudités, privilégiez les aliments cuits (viande, poisson).

Les animaux : risque de morsure et de rage.

N'approchez pas et ne caressez pas les animaux.

PRÉVENIR

Le Paludisme

Transmis par une piqure de moustique il peut être mortel.

Protégez-vous des piqures, consultez votre médecin afin d'envisager un traitement préventif.

L'hépatite A

Maladie virale transmise par l'eau et les aliments contaminés (coquillages, fruits et légumes crus) qui atteint le foie.

Respectez les règles d'hygiène alimentaire, faites-vous vacciner.

L'hépatite B

Maladie virale transmise par le sang et voie sexuelle. Très contagieuse, elle évolue dans 10% des cas vers une forme chronique pouvant aboutir à une cirrhose ou un cancer.

Le vaccin est efficace et peut se pratiquer en même temps que celui de l'hépatite A, 3 injections vous protègent à vie.



Le sida

Endémique dans le sud de l'Afrique.

La fièvre jaune

Transmise par certaines espèces de moustique, c'est une maladie qui peut être mortelle.

Un vaccin existe selon votre destination, délivré par les centres de vaccination agréés, 1 seule injection suffit dans la plupart des cas.

La diphtérie

Se manifeste par une angine, elle peut être mortelle chez le sujet non vacciné. Le risque est présent dans les zones tropicales et subtropicales et dans l'ex-URSS.

Le vaccin DTP vous protège et doit être renouvelé à 25-45 et 65 ans.

