

SANTÉ DU VOYAGEUR

Des conseils et des orientations importantes à emporter dans votre voyage

PLANIFIER LE VOYAGE

Avant de voyager, il est important de voir un médecin pour identifier une maladie ou évaluer une préexistente. Il est aussi important d'ajouter dans votre valise vos médicaments d'utilisation courante en quantité suffisante pour tout le voyage, ainsi que la prescription médicale. Ajoutez votre voyage en cas de développement d'une maladie subite.

On recommande que tous les voyageurs mettent à jour leurs vaccins. Emportez votre carnet de vaccination pour une éventuelle vérification et renseignez-vous sur les vaccins nécessaires ou obligatoires dans le pays de destination. Au Brésil, par exemple, concernant la fièvre jaune, on recommande que tous les voyageurs (qui ne sont pas encore vaccinés ou qui ont été vaccinés il y a plus de 10 ans) se fassent vacciner 10 jours avant de visiter les zones à risque.

Renseignez-vous sur l'acquisition d'une assurance voyage maladie, même si le Brésil a un système de santé universel.

PENDANT LE VOYAGE

Si jamais vous remarquez n'importe quelle altération de votre état de santé, même si encore dans l'avion, le navire ou n'importe quel moyen de transport, faites-le savoir aux membres de l'équipage.

Pendant votre séjour, assurez-vous de la propreté de l'eau et de l'hygiène des aliments, surtout crus. La diarrhée est un des problèmes les plus fréquents survenant chez les voyageurs et peut être causée par l'intermédiaire d'eau et d'aliments contaminés. Elle peut aussi présenter d'autres symptômes tels que des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales ou de la fièvre. Prévenez la déshydratation en consommant beaucoup de liquides.

Faites attention aux moustiques, aux araignées, aux coléoptères et aux scorpions. Si vous devez vous déplacer dans des zones rurales ou des forêts, portez des vêtements à manche longue, chaussures hautes et n'oubliez pas un répulsif anti-moustiques.

La dengue est une maladie très fréquente au Brésil, surtout en été. Ainsi, si vous avez la fièvre, la céphalée ou des douleurs dans le corps, consultez un médecin.

LE RETOUR À LA MAISON

Consultez un médecin si vous remarquez des symptômes et n'oubliez pas de lui indiquer votre voyage. Certaines maladies prennent du temps pour manifester leurs symptômes. C'est pour ça qu'il est important d'observer l'apparition de la fièvre, de la diarrhée, des taches rouges sur le corps ou des problèmes respiratoires dans une période de 30 jours après le retour.

WEBS DE INTÉRÉS

Pays qui exigent un certificat de vaccination:

http://www.who.int/ith/chapters/ith2012en_countrylist.pdf

Calendrier de vaccination brésilien:

http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=21464

Villes brésiliennes où la vaccination contra la fièvre jaune est recommandée:

http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/mapa_acrv_asrv_2010_2011_final.pdf

Pour les informations actualisées sur les zones à risque de la fièvre jaune, visitez le site internet du Secrétariat de surveillance de la santé du Ministère de la Santé au Brésil:

<http://www.saude.gov.br/svs>

Pour plus d'informations sur la santé et les voyages, visitez le site internet d'Anvisa:

<http://www.anvisa.gov.br/viajante/>

Municipalité de la ville de Rio de Janeiro:

<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms>



**Selon la loi d'État 5517/09,
il est strictement interdit
de fumer dans les lieux
publics totalement ou
partiellement fermés.**

