

# INFO VOYAGEUR

## LA TOURISTA

Avant le départ, contactez le service de santé au travail afin de recueillir les risques sur les maladies, les vaccinations et autres mesures prophylactiques nécessaires.

### PRECAUTIONS ALIMENTAIRES SELON L'OMS

- Lavez-vous les mains avant de manger.
- Les aliments cuits conservés plusieurs heures à température ambiante sont l'une des principales causes de maladies d'origine alimentaire. Assurez-vous que les aliments ont été bien cuits et qu'ils sont encore chauds lorsqu'ils vous sont servis.
- Evitez les aliments crus, sauf s'il s'agit de fruits ou de légumes pouvant être pelés ou décortiqués par vous-même.
- Evitez les fruits dont la peau est abîmée. Observez toujours le principe suivant : « faites les cuire ou pelez-les ; sinon laissez-les ».
- Les plats contenant des œufs crus ou à peine cuits, comme la mayonnaise « maison », certaines sauces (sauce hollandaise) et certains desserts (mousse), peuvent être dangereux.
- Les crèmes glacées dont la provenance est douteuse sont fréquemment contaminées et donc dangereuses. En cas de doute, n'en consommez pas.
- Dans certains pays, diverses espèces de poissons et de fruits de mer peuvent contenir des toxines, même s'ils ont été bien cuits. Renseignez-vous auprès des gens du pays.
- Le lait non pasteurisé doit toujours être bouilli. Evitez les fromages crus.
- En cas de doute sur la qualité de l'eau de boisson, demandez qu'on la fasse bouillir. Si cela n'est pas possible, désinfectez-la au moyen d'un agent désinfectant efficace à libération lente, généralement vendu en pharmacie.
- Evitez les glaçons si vous n'êtes pas sûrs qu'ils aient été préparés avec de l'eau potable.
- Les boissons telles que le thé ou café chauds, le vin, la bière, les boissons gazeuses et les jus de fruits en bouteille encapsulée ou sous toute autre forme d'emballage, ne présente généralement pas de danger.

Précautions valables en toutes circonstances, que vous achetiez des aliments à un marchand ambulant ou que vous preniez un repas dans un grand hôtel.



### DIARRHÉE PENDANT LE VOYAGE :

- Dès l'apparition de la diarrhée, buvez davantage : eau en bouteille, eau bouillie, thé léger, etc...
- La plupart des épisodes de diarrhées sont de durée limitée et guérissent en quelques jours.
- L'important est d'éviter la déshydratation
- Si la diarrhée dure plus de 3 jours, ou si des selles sont très fréquentes ou contiennent du sang, et en cas de vomissements répétés ou de fièvre, consultez un médecin ou autre agent de santé compétent.
- Si vous avez une diarrhée abondante, allez immédiatement consulter un médecin ou autre agent de santé compétent.
- Avant même de voir celui-ci, commencez à boire de l'eau ou mieux, une solution de réhydratation ou encore d'autres liquides comme du bouillon par exemple.

### FIEVRE ET DIARRHÉE DU RETOUR :

En cas de séjour en zone impaludée, le paludisme pouvant se déclarer plusieurs semaines, voire plusieurs mois après le retour, il importe de consulter sans retard votre médecin traitant en cas de fièvre même légère, accompagnée ou non de diarrhée, en n'omettant pas de signaler le voyage effectué en zone tropicale.



### BON A SAVOIR ....

Si vous ne disposez pas de sachets pour solution de réhydratation prêts à l'emploi, vous pouvez réaliser une boisson selon la recette suivante :

- 6 cuillères à café rases de sucre
- 1 cuillère à café rase de sel
- 1 litre d'eau potable

Mélangez, c'est prêt !

