

Iles du Pacifique

Pour éviter ou gérer le paludisme, les autres maladies dues aux moustiques, la diarrhée et les autres problèmes de santé

- **Suivez les conseils** contenus dans cette brochure
- **signalez sans attendre** à un médecin tout problème de santé que vous pourriez rencontrer **pendant le séjour, ou même jusqu'à plusieurs mois après votre retour.**

Centre Santé et Voyages

Iles du Pacifique

Partir bien préparé

- **J'ai fait tous les vaccins recommandés** avant de partir.
- **J'ai pris avec moi :**
 - mes médicaments habituels et une petite trousse à pharmacie
 - si nécessaire, une prévention contre le paludisme et une moustiquaire
 - un répulsif antimoustique
 - du savon et du gel hydroalcoolique
 - des comprimés de purification de l'eau

Centre Santé et Voyages

ILES DU PACIFIQUE

Conseils sanitaires



Centre Santé et Voyages

PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ

Vous partez en voyage dans une **Ile du Pacifique** .

Il est important de protéger votre santé, vis-à-vis de risques que vous n'avez parfois jamais rencontrés.



➔ **suivez attentivement les recommandations qui suivent**

➔ **signalez sans attendre à un médecin tout problème de santé que vous pourriez rencontrer.**

Comment faire sur place ?

Éviter le paludisme



- Dans le Pacifique, seuls le **Vanuatu**, la **Papouasie Nouvelle Guinée** et les **Iles Salomon** sont concernés par le **paludisme** (« malaria » en anglais).

- Le moustique qui transmet le paludisme pique **le soir et la nuit**.

- Utilisez des **répulsifs antimoustiques** sur les zones découvertes de la peau (sans vêtement) 3 fois par jour (2 fois pour les femmes enceintes), dont la dernière fois après la douche du soir.

Vanuatu

- Le soir, mettez des **vêtements couvrant bras et jambes**, amples et de couleur claire (pour ne pas attirer les moustiques) et si possible imprégnés d'insecticides (produits en pharmacie).
- Branchez des **répulsifs d'ambiance dans la chambre** (ceux à brancher sur une prise), au moins 1 heure avant d'aller vous coucher.
- S'il vous est recommandé par un médecin, prenez un **traitement préventif**, surtout en zone rurale.

Dormez toutes les nuits sous une moustiquaire, imprégnée d'insecticide et sans trou (vérifiez).

P.N.G

Iles Salomon

et les autres arboviroses !

- **Dengue, Chikungunya, Zika, etc ...** : les autres maladies transmises par les moustiques sont multiples et concernent régulièrement les îles du Pacifique.
- **Certains moustiques** qui transmettent des maladies **piquent le jour, d'autres la nuit**.

Prenez l'habitude de protéger votre peau avec un **répulsif antimoustique efficace 1 à 3 fois par 24 heures** selon l'âge

Boire, Manger



- Prférez l'alimentation **bien cuite**.
- Préparez vous-même **fruits et légumes crus** : pelez les et rincez les à l'eau rendue potable
- **Si l'eau n'est pas potable**, ne buvez que de l'eau ou autre boisson **en bouteille** décapsulée devant vous, ou de l'eau **bouillie** (au moins 1 minute à gros bouillon), ou stérilisée par un **comprimé de purification de l'eau** (après avoir attendu le temps indiqué sur la boîte).

Hygiène



- **Ne marchez pas pieds nus** (pour éviter la leptospirose et certaines parasitoses)
- **Lavez vos mains** à l'eau et au savon (votre propre savon, ou du savon liquide) :
 - ➔ **Avant** : de manger, boire, fumer, toucher la nourriture,...
 - ➔ **Après** : être allé aux toilettes, une visite à l'extérieur, s'être mouché, avoir toussé dans sa main, ...
- En l'absence de savon, utilisez du **gel hydro-alcoolique** pour désinfecter vos mains
- **Lavez et désinfectez toute plaie**, même minime

Eviter les pratiques à risque

- Evitez l'abus d'**alcool**, ou la prise de **stupéfiants**, qui font prendre davantage de risques.
- Faites très attention en conduisant ou en traversant les **routes**, surtout la nuit; attachez toujours votre ceinture.
- Evitez les **tatouages** traditionnels (risques d'hépatite B, hépatite C ou d'infection par le VIH).
- Utilisez un **préservatif** pour les rapports sexuel.