Passeport Santé

Prévention, précautions : partez bien préparés.





Sommaire

Préparez votre voyage P.4 > 11 Les précautions à prendre en vue d'un séjour hors du territoire

Pendant votre séjour	P. 12 > 22
Les insectes	P. 12
L'eau et les aliments La tourista Les précautions d'usage	P. 18
Des contacts à éviter	P. 18
A votre retour	P. 23

Avant propos

VOYAGER doit rester un plaisir. Cependant, les conditions naturelles et sanitaires de

certains pays peuvent présenter des risques.

Ce Passeport Santé est un outil d'information et de conseils. Il vous aidera à préparer votre séjour en fonction de votre destination, et à éviter l'introduction de maladies en Nouvelle-Calédonie à votre retour.

Pour cela, Il est nécessaire de connaître les règles élémentaires d'hygiène, de reconnaître les dangers et la façon de les éviter.

S'informer, c'est déjà se protéger.

Bon voyage.

Préparez votre voyage

Les précautions à prendre en vue d'un séjour hors du territoire



1. Avec votre médecin

Consultez plusieurs semaines avant de partir pour évaluer les risques selon :

- Votre destination
- Les conditions de votre voyage (degré de difficulté et d'hygiène, températures, altitude)
- Votre état de santé (âge, traitement médical, femme enceinte)
- Le type d'activités prévues sur place (altitude, plongée)



2. Les vaccins

En fonction des pays que vous allez visiter :

- Mise à jour du calendrier vaccinal habituel
- Vaccinations supplémentaires contrecertaines maladies selon la destination et la durée de séjour

Preparez votre voyage

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

3. Prévention du paludisme

Si nécessaire, un traitement préventif pourra vous être prescrit en fonction du pays visité et de la durée de votre séjour.

Attention:

- La prise de certains médicaments demande à être débutée plus d'une semaine avant l'arrivée dans le pays
- La plupart doivent être poursuivis
 4 semaines après avoir quitté la zone à risque
- Le non respect de la bonne utilisation du médicament expose au risque de développer la maladie
- Aucun moyen préventif n'assure à lui seul une protection totale, c'est la raison pour laquelle il faut aussi se protéger des piqûres de moustique.



Preparez votre voyage

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

4. La trousse du voyageur



A - Si vous prenez un traitement médicamenteux habituel :

- Pensez à emporter vos médicaments en quantité supérieure à celle qui suffit pour la durée de votre séjour (si possible dans leur emballage d'origine et avec leur notice).
- Munissez-vous d'une ordonnance où figure le nom des médicaments en dénomination commune internationale (DCI) et également en anglais si cela est possible.
- Sur place, pensez à les protéger d'un froid ou d'une chaleur excessifs.



Demandez à
votre médecin
de vous rédiger
un compte-rendu
médical (en
anglais)
de votre situation
(maladie, âge,
grossesse, etc.)



B - Par précaution, vous pouvez aussi emporter :

- Antidiarrhéiques (lopéramide : contre-indiqué avant 2 ans)
- Antivomitifs
- Antiseptiques
- Antalgiques et antipyrétiques (paracétamol)
- Médicaments contre le mal de mer
- Collyre antiseptique
- Comprimés pour purifier l'eau
- Pansements et compresses stériles, bandes
- Thermomètre incassable
- Crème pour les brûlures



Pour l'enfant

- Des solutés de réhydratation (type OMS)
- Des comprimés pour stériliser les biberons

Preparez votre voyage

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

C - Pourraient aussi être utiles :

- Epingles de sûreté, pince à épiler, petits ciseaux
- Crème solaire
- Lunettes de soleil et chapeau
- Paire de lunettes de vue de rechange
- Gel ou solution hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains
- Sachets de soupe déshydratée
- Préservatifs





5. L'assurance

Un contrat d'assistance international peut être recommandé pour permettre :

- Une aide financière pour des soins
- Un rapatriement sanitaire

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie sur les possibilités de remboursement des frais médicaux à l'étranger.

Les précautions à prendre pendant votre séjour hors du territoire

Selon les pays visités, il pourra être important de se protéger des piqures de moustiques (dengue, chikungunya, paludisme, etc.)

La dengue n'est qu'un exemple de maladies transmises par les piqures de moustique. Il en existe d'autres dans d'autres pays, et il faut s'en informer avant de partir.

Les moustiques véhiculant des maladies peuvent piquer la journée (aedes : dengue, chikungunya), ou la nuit (culex : encéphalite japonaise, anophèles : paludisme).

Les vêtements constituent les premières protections. Les produits répulsifs sont efficaces, mais il faut en respecter les conditions d'emploi, notamment chez l'enfant et la femme enceinte.



Protégez-vous des piqûres

- Porter des vêtements longs, clairs et se protéger les pieds et les chevilles sont des mesures très efficaces pour réduire l'exposition aux piqures.
- L'imprégnation des vêtements par des insecticides à base de pyréthrinoïdes ou des répulsifs protège pendant 1 mois et/ou résiste à 6-8 lavages.
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide pour éviter le paludisme.

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

Les répulsifs cutanés

- contiennent un principe actif qui éloigne les insectes sans toutefois les tuer. Ils sont appliqués sur toutes les parties découvertes du corps (visage compris), ainsi que sur celles pouvant se trouver découvertes la nuit à l'occasion de mouvements.
- La durée de la protection varie de 6 à 12 heures : elle dépend de la concentration du produit et de la température extérieure.
- Les produits seront renouvelés plus fréquemment en fonction de la transpiration ou des bains et des douches.
- L'utilisation de crèmes solaires (anti UV) diminue l'efficacité de protection des répulsifs et réciproquement.



Précautions

d'emploi
Pas plus de 3
applications
par jour. Eviter
le contact avec
les yeux. Ne pas
appliquer sur
les muqueuses
ou sur des
lésions cutanées
étendues.
Précautions en cas
d'antécédents
d'allergie cutanée.

 Des précautions d'emploi sont à respecter notamment chez l'enfant et chez la femme enceinte : appliquer scrupuleusement les mesures de protection contre les piqures de moustiques, veiller à ne pas dépasser la dose de répulsif recommandée et suivre strictement les indications du fabricant.



Par précaution, aucun produit n'est recommandé pour les enfants en dessous de 30 mois. Les autres moyens de protection devront donc être utilisés.

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

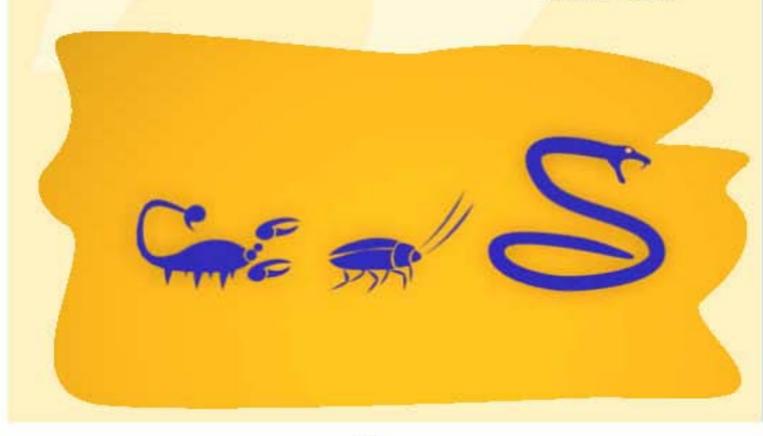
Utilisez des insecticides

 Dans les habitations : diffuseur électrique avec tablette , flacon de liquide, tortillon ou bombe insecticide

Si possible, dormez dans une chambre climatisée (attention aux coupures d'électricité) ; le climatiseur réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer.



Impératif pour les femmes enceintes et les enfants Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticides (durée d'action : 6 mois, parfois plus), en bon état et bordée sous le matelas ou touchant le sol.



Mouches, punaises, tiques

- Adoptez les mêmes techniques de protection que pour les moustiques : vêtements imprégnés d'insecticide (pyréthrinoïdes) pour protéger le corps, répulsifs cutanés et ambiants, moustiquaires imprégnés d'insecticides, climatisation
- Pas de grattage sur les piqures pour éviter la surinfection : douches répétées et savonnage abondant

Scorpions et serpents

- Secouez les draps et les sacs de couchage avant le coucher
- Secouez les vêtements et les chaussures avant de les mettre
- En cas de végétation dense : portez des chaussures fermées, un pantalon long et frappez le sol en marchant

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour



L'eau et les aliments

La consommation d'eau ou d'aliments contaminés peut entraîner des maladies plus ou moins graves (typhoïde, hépatite A, tourista...)

La tourista

La tourista est le problème le plus fréquent chez les voyageurs. Elle se manifeste par des diarrhées, un mal de ventre, éventuellement des vomissements pendant 1 à 3 jours. Elle est généralement due à l'ingestion de microbes. Les aliments en sont plus souvent responsables que les boissons. Il faut la traiter par des anti-diarrhéiques (s'il n'y a pas de contre indication) et une bonne réhydratation. Consultez un médecin en cas de fièvre, s'il y a du sang dans les selles et pour les enfants de moins de 2 ans.

Pour éviter la tourista, quelques précautions sont de mise

Hygiène

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes : avant de manger, avant toute manipulation d'aliments, après être allé aux toilettes, après avoir changé la couche d'un bébé
- En l'absence d'eau et de savon, utilisez un gel ou une solution hydroalcoolique
- Brossez-vous les dents avec de l'eau en bouteille

Contrôlez ce que vous buvez

- De l'eau encapsulée ou tout autre boisson en conditionnement fermé (bouteille décapsulée devant vous),
- De l'eau rendue potable : utilisez des pastilles désinfectantes ou de l'eau bouillie (faites bouillir à gros bouillons pendant 1 minute)
- Evitez les glaçons
- Faites bouillir le lait non pasteurisé

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour



Choisissez ce que vous mangez

- Préférez les aliments cuits (à plus de 65°C) et chauds
- Pelez les fruits
- Faites bien cuire les viandes, les poissons et les crustacés
- Renseignez-vous localement sur les risques de toxicité des poissons de mer (ciguatéra ou « gratte »)



Evitez

- les aliments crus sauf s'ils peuvent être lavés à l'eau potable ou épluchés par vous-même
- la nourriture et les boissons vendues dans la rue
- les coquillages crus, les plats réchauffés
- les préparations contenant des œufs crus ou peu cuits (mayonnaise, mousses...)
- les glaces, sorbets et/ou glaçons si vous n'êtes pas sûr de leur origine

Des contacts à éviter

Contacts avec la peau

- Se baigner ou marcher en eaux douces ou en mer peut représenter un danger. Renseignez-vous
- Sur le sable, allongez-vous sur une serviette
- Portez des chaussures fermées
- Séchez le linge si possible en machine, repassez-le à chaud des deux côtés
- Désinfectez correctement les plaies, mêmes minimes
- Pas de contact avec les animaux, consultez un médecin en cas de morsure ou griffure

Contacts sexuels

Les infections sexuellement transmissibles sont présentes dans tous les pays.

Utilisez un préservatif masculin ou féminin pour vous préserver des infections sexuellement transmissibles (IST, VIH)

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour

Maladies qui se propagent dans l'air

 Si vous toussez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche. Puis, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes.

Les autres risques potentiels

- Soleil : pas d'exposition prolongée sans protection par écran solaire, surtout pour les enfants qui doivent porter chapeau et vêtements
- Volailles (poulets, canards) : évitez les contacts, y compris dans les marchés aux oiseaux
- Seringues et aiguilles : utilisez du matériel neuf pour toute piqûre
- Les tatouages, les piercings et l'acupuncture sont à éviter.



Attention à
l'altitude
Demandez un avis
médical pour les
excursions à plus
de 3000 mètres

A votre retour

Conseils à adapter en fonction de votre destination et du temps de séjour



Au retour

 En avion : remplissez avec précision la fiche de déclaration sanitaire qui vous sera distribuée à bord En avion ou en bateau : signalez à l'équipage tout problème de santé rencontré à bord

Après le retour

Consultez un médecin si :

- Vous rencontrez un problème de santé
- Vous avez de la fièvre
- Vous avez eu une conduite sexuelle à risque

Précisez lui les lieux et dates exacts de vos récents voyages.

Pour en savoir plus : www.dass.gouv.nc



