

MESURES D'HYGIÈNE ET PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES :

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

(prévention de la diarrhée des voyageurs, de l'hépatite A, de l'amibiase...)

- Se laver souvent les mains, avant les repas et toute manipulation d'aliments, et après passage aux toilettes.
- Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi) ou rendue potable (filtre portatif et ébullition cinq minutes à gros bouillons, à défaut, un produit désinfectant à base de DCCNa, dichloro-isocyanurate de sodium). Les glaçons et glaces doivent être évités. Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.
- Peler les fruits. Éviter les crudités, les coquillages, les plats réchauffés. Bien cuire les viandes et les poissons d'eau douce. Se renseigner localement sur les risques de toxicité des poissons de mer (ciguatera).

PRÉVENTION DES DIFFÉRENTS RISQUES :

RISQUES LIÉS AUX MOUSTIQUES, MOUCHES, FOURMIS ET TIQUES

Utiliser des répulsifs ambiants ou de contact, des vêtements imprégnés et couvrants et, la nuit, des moustiquaires imprégnées d'insecticide.

Un certain nombre d'arboviroses et notamment la dengue sont transmises par des moustiques (*Aedes* pour la dengue, *Culex* pour l'encéphalite japonaise par exemple) qui peuvent piquer durant la journée ou tôt le soir.

Il est important que les mesures de protection contre les piqûres de moustiques soient prises durant les heures d'activité de ces moustiques vecteurs.

RISQUES LIÉS AUX BAINADES

Se renseigner localement sur les risques des bains de mer ou des bains d'eau douce.

HYGIÈNE CORPORELLE ET GÉNÉRALE

(prévention des myiases, larbish, anguillulose, ankylostomoses, bilharzioses, infections cutanées...)

- Éviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol (risque de myiase)
- Ne pas marcher pieds nus sur les plages
- Ne pas s'allonger à même le sable (risque de larbish)
- Porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides
- Ne pas marcher ou se baigner dans les eaux douces
- Ne pas caresser les animaux, ne pas jouer avec eux, consulter rapidement en cas de morsure ou de griffure
- Ne pas rapporter d'animaux domestiques ou sauvages, sauf s'ils répondent aux conditions réglementaires d'importation (espèces dont le commerce est autorisé, statut sanitaire et vaccinal faisant l'objet d'un certificat officiel). Les animaux peuvent transmettre à l'homme des maladies graves, dont certaines sont mortelles. Ils peuvent ne pas exprimer eux-mêmes la maladie ou être malades après une incubation longue, c'est le cas par exemple de la rage d'importation : une chauve-souris d'Égypte en 1999, un chiot du Maroc en 2001.

RISQUES LIÉS AUX SCORPIONS ET AUX SERPENTS

Secouer ses habits, ses draps, ses chaussures avant usage.

En zone de végétation : porter des chaussures fermées, un pantalon long et frapper le sol en marchant.

EXCURSIONS EN ALTITUDE (supérieure à 3000 mètres)

Les excursions en altitude doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (hépatite B, VIH, gonococcie, syphilis, chlamydirose...)

Les IST sont des maladies cosmopolites mais leur taux de prévalence est particulièrement élevé dans les pays dont le niveau sanitaire est peu développé. Certaines IST engagent le pronostic vital (VIH, Hépatite B) et ne bénéficient pas de traitement curatif, d'autres sont curables mais hautement contagieuses (syphilis, gonococcie), ou encore présentent des risques de complications (herpès, chlamydirose).

L'usage du préservatif masculin ou féminin est la première prévention indispensable contre les IST. Dans le cas de la prévention de l'hépatite B, la vaccination constitue la protection la plus efficace.

Il faut conseiller aux voyageurs ayant eu des conduites sexuelles à risque de consulter à leur retour dans leur intérêt et celui de leurs futurs partenaires.

TRAUMATOLOGIE, SOINS MEDICAUX

Il est indispensable de prendre un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant le départ. Les accidents (de la circulation ou non) représentent 30 % des causes de rapatriement sanitaire. La prudence s'impose donc du fait notamment de l'état des routes et des véhicules ainsi que du non respect fréquent des règles de circulation. Le port du casque est indispensable si l'on circule à deux-roues.

Les transfusions sanguines représentent un risque majeur dans la plupart des pays aux structures sanitaires insuffisantes (hépatite B, hépatite C, VIH).

L'absence de banques de sang, de contrôles et de disponibilité sur place de tests rapides de dépistage accroissent ces risques. Les soins médicaux avec injection IV, IM, SC, incision, endoscopie présentent dans les mêmes conditions, les mêmes risques.

Refuser toute procédure sans matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues) ou sans stérilisation appropriée, ainsi que les tatouages, piercing (dont le perçage des oreilles) et acupuncture. Se munir si besoin avant le départ de petit matériel.

Extrait de « Recommandations sanitaires pour les voyageurs » BEH n° 26-27/2003

COORDONNÉES

RENDEZ-VOUS
Hôpital Robert Debré
Centre de vaccinations
internationales

Au 03 26 78 94 79 :

- Les lundis et mardis de 9h à 12h
- Les vendredis de 9 à 12h

En dehors de ces horaires, il est possible de nous contacter via cette adresse mail :
cvi@chu-reims.fr