

CHECKLIST PENDANT LE VOYAGE

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
<i>Sécurité générale</i>	
Ayez conscience du risque d'accidents de la route, attachez votre ceinture de sécurité et portez un casque, le cas échéant.	Ne pas échanger des devises dans la rue ; aller dans une banque ou un bureau de change officiel.
Informez votre famille et amis si vous vous rendez dans une zone isolée ou à risque.	Ne pas partir du principe que toute personne, y compris vous-même, n'est porteur d'aucune maladie sexuellement transmissible.
Gardez les numéros d'urgence sur vous.	Ne pas arrêter son traitement habituel, ou la prophylaxie contre le paludisme alors qu'on se trouve dans une zone à haut risque.
<i>Sécurité des aliments et de l'eau</i>	
Gardez à l'esprit les mesures de prévention concernant les aliments et l'eau.	Ne pas manger des aliments insuffisamment cuits ou crus.
Lavez-vous fréquemment les mains.	Ne pas boire l'eau du robinet.
Mangez ce que vous pouvez peler, faire bouillir ou cuire.	Ne pas consommer des boissons avec des glaçons.
Buvez de l'eau en bouteille scellée ou désinfectée.	Ne pas manger des glaces artisanales, surtout celles des vendeurs de rue.
<i>Sécurité avec les animaux</i>	
Consultez un médecin en cas de morsure/piqûre par un animal venimeux (notamment les scorpions, les serpents, les raies, les méduses).	Ne pas inciser des plaies après des morsures d'animaux venimeux ou appliquer un garrot.
Consultez immédiatement un médecin en cas de morsure ou de griffure d'animal (risque de rage !), après avoir correctement lavé et désinfecté la plaie.	Ne pas laisser les enfants caresser ou jouer avec des animaux.
Faites-vous vacciner d'urgence contre la rage en cas de morsure ou griffure par un mammifère dans un pays où la rage est endémique.	Ne pas toucher des animaux, y compris des animaux de compagnie, qui ne sont peut-être pas vaccinés contre la rage.
<i>Sécurité environnementale</i>	
En cas d'exposition au soleil, restez au frais et protégé.	Ne pas se baigner ou nager dans des étangs, des lacs ou des rivières dans des pays où la schistosomiase est endémique.
Prenez des mesures pour prévenir les piqûres d'insectes de jour comme de nuit, y compris en ville.	Ne pas faire des exercices physiques intenses à l'extérieur en cas de forte pollution atmosphérique ou de chaleur extrême.
<i>Si vous êtes malade</i>	
Faites-vous dépister immédiatement pour le paludisme en cas de fièvre >37,5° C pendant ou après un séjour dans une région où cette maladie est endémique.	Ne pas attendre plusieurs jours avant de consulter un médecin en cas de fièvre pendant ou après un séjour sous les tropiques.
Consultez un médecin en cas de diarrhée grave (p.ex. sanglante).	