

## Liste de contrôle pour voyager en bonne santé

Voici quelques conseils importants pour vous aider à rester en bonne santé pendant votre voyage !

Pour en savoir plus sur les voyages à l'étranger, consultez le site : [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) OU [www.headinghomehealthy.org](http://www.headinghomehealthy.org)

### Pendant votre voyage

#### ① Prenez vos médicaments

- ✓ Prenez tous les médicaments que vous avez l'habitude de prendre chez vous.
- ✓ Prenez votre médicament contre le paludisme (si votre médecin l'a prescrit). Vous devez prendre tous les médicaments contre le paludisme **avant** votre départ et **après** votre retour :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aucun                | <input type="checkbox"/> Doxycycline   |
| <input type="checkbox"/> Atovaquone-proguanil | <input type="checkbox"/> Méfloquine    |
| <input type="checkbox"/> Chloroquine          | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |



#### ② Protégez-vous contre les piqûres d'insectes et les morsures d'animaux

- ✓ Évitez les piqûres d'insectes ; utilisez un insectifuge contenant au moins 20 % de DEET.
- ✓ Dans la mesure du possible, portez un haut à manches longues, un pantalon long, des chaussures fermées et un chapeau.
- ✓ Ne touchez pas les animaux que vous ne connaissez pas, même s'ils semblent inoffensifs.
- ✓ Consultez immédiatement un médecin si vous avez été mordu ou griffé par un animal.



#### ③ Faites attention à ce que vous mangez

- ✓ Buvez des boissons embouteillées et scellées, et évitez les glaçons.
- ✓ Mangez des aliments bien cuits et servis chauds.
- ✓ Lavez-vous les mains souvent ou utilisez fréquemment un désinfectant pour les mains.
- ✓ Si vous avez de la diarrhée avec du sang ou de la fièvre, prenez votre antibiotique anti-diarrhéique et consultez un médecin :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aucun          | <input type="checkbox"/> Azithromycine |
| <input type="checkbox"/> Ciprofloxacine | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |



#### ④ Sécurité routière et automobile

- ✓ Bouclez toujours votre ceinture de sécurité.
- ✓ Portez un casque lorsque vous vous déplacez à vélo ou à moto.
- ✓ Regardez les véhicules roulant dans le sens inverse et dans les deux sens.
- ✓ Évitez les voitures et les bus bondés.
- ✓ Évitez de conduire sur des routes inconnues la nuit.



### APRÈS VOTRE VOYAGE

- ✓ Consultez un médecin si vous avez de la fièvre pendant votre voyage ou après votre retour.
- ✓ Effectuez un suivi auprès d'un prestataire de soins de santé si vous avez été gravement blessé(e) ou si vous êtes tombé(e) malade pendant votre voyage

### OBSERVATIONS DU MÉDECIN :

---



---



---