

AUTRES CONSEILS :

Ne marchez pas pieds nus sur la plage, installez-vous sur une serviette légèrement humidifiée.

Ne vous baignez pas dans les eaux douces.

Secouez vos chaussures avant de les mettre.

Attention au risque de RAGE en cas de morsure d'animaux errants (chien, chat, singe) : lavez abondamment à l'eau et au savon puis désinfectez la plaie et consultez en urgence.

En cas de rapport sexuel, l'usage du préservatif doit être systématique.

AU RETOUR :

N'oubliez pas de poursuivre votre traitement contre le paludisme.

Consultez votre médecin, sans délai, si vous présentez de la fièvre, avec ou sans diarrhée, éruption cutanée (même si vous avez correctement pris la prophylaxie contre le paludisme).

Précisez-lui la destination de votre voyage.



Communication - 01 05 04 01 01 - 17 02 17 17 17 - reproduction interdite

Le Centre Hospitalier de Denain
vous accueille et vous propose
des consultations pour les voyageurs,
des vaccinations

et des conseils pour la prévention des risques.

Dr Arnaud DZEING ELLA,
Chef de service,
Maladies infectieuses et Médecine interne



Consultations Médico-Chirurgicales:
Vendredi après-midi sur rendez-vous
Rez-de-chaussée Bâtiment principal
Tél Secrétariat: 03-27-24-31-68



Centre de Vaccinations
Internationales

QUELQUES CONSEILS vous aideront à mieux voyager

► Avant le départ

- Vérifier **vos assurances** (assurance maladie, assistance rapatriement)
- Renseigner-vous sur les **documents administratifs** à emporter (carte d'identité, passeport, visa)
- **Avis médical**

► Vaccinations :

Vérifier quelques semaines avant de partir que vos vaccinations sont à jour :

- Tétanos
- Polio
- Diphtérie
- Coqueluche
- Rougeole

Des vaccinations spécifiques peuvent être recommandées :

Vaccin contre la fièvre jaune si vous vous rendez en Afrique Intertropicale ou en Amérique du Sud.

Hépatite A, B, la typhoïde, l'encéphalite japonaise, la rage...

Lors de la consultation médicale, le médecin vérifiera avec vous la mise à jour des vaccins. Prenez votre carnet de santé ainsi que votre carnet de vaccinations internationales, si vous en avez un.

► Paludisme

Vérifier avec votre médecin la nécessité de prendre un traitement prophylactique contre le paludisme ainsi qu'un traitement contre les piqûres d'insectes.

Lors de la consultation médicale, le médecin vous conseillera et vous remettra les ordonnances afin de vous procurer les traitements adaptés.

Vérifier votre état dentaire.

Préparer votre pharmacie de voyage avec votre médecin traitant (traitement habituel) ainsi qu'une petite trousse d'urgence.

Lors de la consultation, le médecin vous remettra une liste indicative.

En cas de maladie chronique, vous devez emporter un compte rendu médical, traduit en anglais, l'ordonnance du traitement habituel sous la DCI, un certificat médical pour le matériel d'injection.

Emportez des vêtements chauds (séjours en altitude) et des vêtements adaptés aux fortes chaleurs (en lin ou en coton, amples, couvrants, de couleur claire et légers). Se munir d'un chapeau et de lunettes de soleil.

Remarque : les femmes enceintes et les enfants en bas âge doivent faire l'objet de conseils et de mesures de prévention particulières.

LORS DE VOTRE SEJOUR Précautions alimentaires

► Précautions alimentaires

Lavez-vous les mains avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (conseil : gel hydro-alcoolique)

Utilisez de l'eau en bouteille capsulée.

A défaut, désinfecter et rendre l'eau plus potable : filtre, désinfectant (ex : Aquatabs...) voire ébullition pendant quelques minutes.

Evitez les glaçons, glaces et sorbets.

Consommez la viande, le poisson et les crustacés cuits.

Eviter les salades et les crudités.

Laver les fruits avant de les consommer et les peler.

► Les maladies transmises par les insectes

Suivez bien votre traitement contre le paludisme qui vous a été prescrit.

Protéger-vous contre les piqûres de moustiques et autres insectes :

- en portant des vêtements amples et couvrants imprégnés d'insecticide, et appliquez régulièrement des répulsifs cutanés.
- Equipez-vous de moustiquaires imprégnées d'insecticides. Si vous avez la climatisation, installez un diffuseur insecticide électrique.

► Le soleil

Protégez-vous du soleil efficacement, emportez une crème solaire haute protection, chapeau, lunettes de soleil.

Evitez de vous exposer aux heures les plus chaudes (11H/16H).