

de vaccination et de prévoir un rapprochement des injections. Consultez votre pédiatre, votre médecin de famille ou votre clinique de médecine des voyages.

Le sida

L'infection à VIH/le sida frappe tous les pays du monde. À l'étranger, prenez exactement les mêmes précautions que chez vous. Sachez que les préservatifs ne seront pas forcément faciles à trouver et que, même si c'est le cas, ils pourraient ne pas être conformes aux normes de sécurité fixées par l'Organisation mondiale de la santé.

Dans certains pays, il est préférable d'éviter les hôpitaux et les cliniques dentaires, car les normes d'hygiène laissent à désirer. Pour des précisions sur un pays en particulier, consultez nos Conseils aux voyageurs.

N'oubliez pas que l'usage de drogues injectables par voie intraveineuse n'est pas seulement illicite, il est aussi extrêmement dangereux — surtout si vous partagez une seringue avec quelqu'un d'autre.

Les médicaments

Si vous prenez des médicaments, emportez-en une réserve ou faites des arrangements pour vous en procurer au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Nous vous recommandons vivement de vous munir d'un double de votre ordonnance. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la marque générique et le nom commercial

de votre médicament. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il serait bon d'emporter votre ordonnance afin de pouvoir les remplacer facilement en cas de besoin.

N'essayez pas de gagner de la place dans vos bagages en mettant tous vos médicaments dans le même contenant. Pour éviter tout problème, laissez-les dans leur emballage d'origine étiqueté.

Renseignez-vous pour savoir si les médicaments que vous prenez sont disponibles dans le pays où vous allez travailler et si leur vente est autorisée. Certains médicaments en vente libre au Canada sont interdits dans d'autres pays ou ne se vendent que sur ordonnance. Il est également conseillé d'obtenir une note de votre médecin précisant les raisons médicales de votre ordonnance et la dose recommandée.

Si vous avez besoin de seringues pour une maladie telle que le diabète, il est très important d'en emporter une quantité suffisante. Vous devriez également emporter un certificat médical attestant que ces seringues sont destinées à un usage médical.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant que vous êtes à l'étranger, vous devriez porter un bracelet MedicAlert®. Grâce à la Fondation MedicAlert®, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans