

- Tout voyageur canadien devrait, quatre semaines avant son départ, recevoir une dose de rappel du vaccin contre la polio. Si le temps ne le permet pas, une seule dose du vaccin vivant trivalent suffit.
- Le vaccin antitétanique doit être encore valide. (Le rappel se fait tous les 10 ans.)

Malaria

- Pour combattre la malaria, les voyageurs doivent prendre de l'aralen, à raison de deux comprimés par semaine. Ils doivent commencer une semaine avant le départ et continuer six semaines après leur retour au Canada.
- Malgré ces précautions, un individu peut avoir un accès de paludisme quelques semaines et même quelques mois après son retour. En cas de forte fièvre, il devrait donc consulter un médecin et l'informer de son voyage en Afrique.

Voici quelques conseils généraux :

- Si vous prenez régulièrement un médicament prescrit par votre médecin, apportez-en suffisamment, car il peut être très difficile de trouver l'équivalent sur place
- Dormez suffisamment pour récupérer de l'épuisement dû à la chaleur.
- Buvez beaucoup de liquide (eau en bouteille, jus de fruits), évitez l'abus d'alcool. Évitez aussi les cubes de glace dans les boissons surtout dans les restaurants et les hôtels.
- Méfiez-vous des expositions prolongées au soleil.
- Évitez de manger des crudités (salades) et des fruits et légumes crus non pelés.

Médecins connus de l'ambassade

Yaoundé Dr André Pierre
Cabinet la Source
Tél.: 22.23.20

Dr Kathleen Ngu
CHU (Centre hospitalier universitaire)

Dr Anne-Marie Nkoulou
Tél.: 22.45.21

Douala Dr Daniel Muna
Clinique Bonanjo
Tél.: 42.99.09

Dr Ebene
Hôpital Laquitinie
Tél.: 42.68.68