

## CONSEILS DE SANTÉ-VOYAGE ✓

- Avant de partir, demandez une évaluation de santé** à votre médecin ou à une clinique santé-voyage.
- Assurez-vous d'avoir une couverture complète d'assurance-maladie de voyage**, couvrant les blessures et les maladies.
- Soyez prêt à vous acclimater** au décalage horaire, au mal de l'altitude, au choc culturel et aux effets de la chaleur.
- Pour tout médicament d'ordonnance, ayez un document prouvant que vous en avez besoin.**
- Prenez des précautions avec l'eau et les aliments.**
- Lavez-vous les mains fréquemment.**
- Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation.
- N'oubliez pas de prendre votre médicament antipaludéen**, s'il vous est prescrit.
- Rappelez-vous de prendre des précautions contre les piqûres d'insectes.**
- Utilisez un écran solaire** avec un FPS de 15 ou plus.
- Utilisez toujours un condom** si vous avez des relations sexuelles avec une personne rencontrée durant votre voyage.
- Ne partagez jamais vos aiguilles avec quiconque** pour l'injection de drogues intraveineuses.
- Rappelez-vous que la baignade en eau douce comporte des risques**, notamment l'exposition à des parasites.
- Consultez votre médecin immédiatement si vous devenez malade ou févreux** dans l'année qui suit votre retour au Canada.