

Sachez toutefois que les condoms ne seront pas nécessairement 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.

N'oubliez pas que l'usage de drogues intraveineuses n'est pas seulement illégal, 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 plus qu'il ne vous en faut, au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Emportez également un double de votre ordonnance — surtout si vous vous rendez dans un pays très sévère en matière de stupéfiants. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la dénomination commune et le nom commercial de vos médicaments. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des lentilles 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 la même boîte. 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 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 prescrite. Par ailleurs, les médecins recommandent d'emporter un médicament efficace contre la diarrhée (par exemple Imodium<sup>®</sup>), parce qu'il n'est pas toujours facile de s'en procurer sur place.

Si vous utilisez des seringues pour une maladie telle que le diabète, il est très important d'en emporter une quantité suffisante. Il vous faut également 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 le voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert<sup>®</sup>. Grâce à la Fondation Medic Alert<sup>®</sup>, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner ou vous inscrire, composez le 1 800 825-3785 ou consultez le site Web de la Fondation (<http://www.medicalert.ca>).

### En cas de grossesse

Si vous envisagez de vous rendre à l'étranger durant une grossesse, parlez-en à votre médecin. Certaines vaccinations sont peut-être à déconseiller. Vérifiez également si vos régimes d'assurance-voyage et d'assurance-maladie couvrent les complications de la grossesse.

### À votre retour

Si vous êtes souffrant ou que vous tombez malade à votre retour, consultez votre médecin. Dites-lui, sans attendre qu'il vous le demande, que vous avez habité ou voyagé à l'étranger et dans quel pays. De même, si vous avez été malade pendant votre voyage, consultez votre médecin et indiquez-lui votre itinéraire et le traitement que vous avez reçu.

Si vous avez voyagé dans une région impaludée et que vous avez un accès de fièvre pendant la première année qui suit votre retour (surtout pendant les deux premiers mois), consultez immédiatement votre médecin et rappelez-lui :

- que les antipaludéens ne protègent pas complètement contre le paludisme;
- qu'il doit s'assurer qu'il ne s'agit pas de paludisme en procédant à un ou plusieurs frottis sanguins en goutte épaisse ou mince.

### Assurance-maladie complémentaire

**Ne comptez pas sur votre régime provincial d'assurance-maladie pour régler intégralement la note si vous tombez malade ou si vous êtes blessé dans un pays étranger.** Au mieux, ce régime couvrira seulement une partie des frais. **Il vous incombe de contracter une assurance complémentaire, dont vous devrez bien comprendre les clauses.** Les détenteurs de certaines cartes de crédit bénéficient d'assurances-voyage et maladie, mais vous ne devez pas tenir pour acquis que cette couverture sera suffisante par elle-même.

Vérifiez si votre police :

- comprend l'accès à une ligne téléphonique d'urgence que vous pouvez appeler de n'importe où dans le monde si vous êtes en difficulté. Vérifiez si cette ligne fonctionne 24 heures sur 24, sept jours sur sept, si les téléphonistes parlent plusieurs langues et si vous pouvez parler à des infirmiers ou à des médecins;
- couvre les frais d'hospitalisation et les frais médicaux connexes engagés à l'étranger et, si oui, si le paiement se fait « sur le champ » ou si vous devez payer d'abord et vous faire rembourser plus tard;