

marche, assurez-vous que vous soyez en état de fournir un tel effort. Inscrivez-vous à un programme d'exercice au moins un mois avant votre départ afin de préparer votre corps.

Kuldeep et Jasmine se rendaient dans leur terre natale pour la première fois depuis 25 ans. Une fois arrivé à l'aéroport, Kuldeep était extrêmement heureux d'être de retour « chez lui », et son cœur s'est mis à battre la chamade. Jasmine l'a rapidement fait monter dans un taxi et ils se sont rendus à leur hôtel. À la pharmacie de l'hôtel, Jasmine a trouvé un médicament en vente libre portant le même nom que le médicament d'ordonnance que Kuldeep prenait au Canada – et elle a presque fait un achat mortel. Elle ne savait pas que ce médicament était deux fois plus puissant que le produit canadien. Heureusement, elle avait demandé à voir le médecin de l'hôtel, qui lui a indiqué le bon médicament pour Kuldeep.

Si vous êtes un voyageur aîné ou âgé, vous devriez, bien avant votre départ, discuter des détails de votre voyage – votre destination, la durée de votre séjour et les activités prévues – avec votre médecin ou un médecin d'une clinique santé-voyage. Renseignez-vous sur les vaccins contre la grippe et l'infection pneumococcique, surtout si vous allez en croisière. Souscrivez toujours une assurance-maladie de voyage adéquate.

## Voyageuses enceintes

Si vous êtes enceinte, prenez rendez-vous avec votre médecin ou dans une clinique santé-voyage avant d'aller à l'étranger, surtout si vous comptez prendre l'avion. Il se peut que vous soyez plus susceptible de souffrir de certaines affections ou de souffrir de complications additionnelles de maladies. Par exemple, les femmes enceintes ont un risque accru de former des caillots sanguins. Lorsque vous prenez l'avion, demandez un siège près de l'allée et tentez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement.