

- ✚ Pour vous prémunir contre les maladies transmissibles sexuellement comme la gonorrhée, la syphilis, l'hépatite B et le sida, employez un condom lorsque vous avez des rapports sexuels avec des étrangers en voyage.
- ✚ Le sida et l'hépatite B sont plus ou moins répandus selon le pays. Pour vous protéger de l'infection, n'utilisez pas de seringues qui ont déjà servi à quelqu'un d'autre pour la consommation de drogue. Rappelez-vous aussi que, non seulement les drogues injectables mettent votre santé en danger, mais elles peuvent aussi vous attirer de sérieuses difficultés avec les autorités policières.

En voyage, il faut toujours être vigilant. Dans les pays moins développés, les conditions économiques contribuent à une forte criminalité qui vise souvent les touristes.

- ✚ N'allez pas seul(e) dans des lieux isolés, dans des ruelles ou sur les plages, car vous risquez d'être attaqué(e) ou de vous faire dévaliser. Ne gardez pas d'objets précieux sur vous : laissez-les à la maison ou déposez-les dans un coffret de sûreté à l'hôtel. Ne mettez pas vos chèques de voyage, votre argent, votre passeport et votre billet d'avion dans un sac facile à voler. La ceinture- kangourou est fortement recommandée pour ces articles essentiels.
- ✚ Ne vous déplacez pas par des moyens de transport surpeuplés ou à motocyclette, surtout la nuit hors des centres urbains. Si vous vous déplacez en véhicule motorisé, loué ou non, assurez-vous qu'il est muni de ceintures de sécurité et utilisez-les.

Au retour

- ✚ Poursuivez le traitement antipaludéen jusqu'à la fin, comme on vous l'a prescrit.
- ✚ Si vous êtes allé(e) dans un pays impaludé et que vous avez un accès de fièvre au cours de l'année qui suit votre retour (surtout à l'intérieur des deux premiers mois) consultez votre médecin immédiatement et rappelez-lui que :
 - ✚ vous avez séjourné dans un pays impaludé;
 - ✚ les antipaludéens ne sont pas une protection absolue contre le paludisme;
 - ✚ il faut exclure le diagnostic de paludisme en effectuant un ou plusieurs frottis sanguins (gouttes minces et épaisses).

En voyage, pour rester en bonne santé, il suffit d'un peu de bon sens : il faut faire attention aux insectes, surveiller ce qu'on mange et ce qu'on boit et prendre quelques précautions pour assurer sa sécurité. Quelques changements d'habitudes vous permettront de faire une expérience intéressante, sans danger et enrichissante. Bon voyage!