



- Lorsque vous faites des activités à l'extérieur, inspectez votre corps et vos vêtements pour éliminer les tiques. Effectuez cette même inspection à la fin de la journée. Portez des vêtements pâles ou blancs afin de pouvoir distinguer les tiques plus facilement.
- Pour obtenir une meilleure protection, appliquez un insectifuge à base de perméthrine (semblable aux pyréthrinés naturels) sur vos vêtements extérieurs et vos chaussures, sur votre tente et sur vos moustiquaires de lit. N'utilisez que des produits fabriqués pour les vêtements et l'équipement et ne les utilisez pas directement sur la peau. Les traitements à la perméthrine sont efficaces pendant un maximum de deux semaines ou six lavages. La perméthrine n'est pas en vente au Canada, mais les cliniques santé-voyage

peuvent vous indiquer comment acheter de la perméthrine et du matériel prétraité avant ou pendant votre voyage.

- Vous trouverez plus de renseignements sur les mesures de protection contre les insectes sur le site Web Santé de voyageurs, à l'adresse www.santevoyage.gc.ca.

Si vous comptez visiter des régions touchées par le paludisme, consultez votre médecin ou votre clinique santé-voyage pour obtenir des conseils personnalisés. Prenez vos médicaments antipaludéens comme prescrits, et ne cessez pas de les prendre avant d'avoir épuisé votre ordonnance. Si vous avez une réaction ou si vous tombez malade pendant que vous prenez les médicaments, consultez immédiatement un médecin afin de trouver une autre façon d'éviter de contracter le paludisme.