

maladies (comme la dengue) sont transmises par des moustiques qui piquent pendant le jour, d'autres (comme le paludisme) sont transmises par des moustiques qui piquent pendant la nuit, tandis que d'autres encore (comme la fièvre du Nil occidental) sont transmises par ces deux types de moustiques. Les scorpions et les araignées qui piquent peuvent également poser un risque pour les voyageurs dans les régions chaudes.

Votre première ligne de défense contre n'importe quelle maladie transmise par des insectes ou des tiques est de ne pas vous faire piquer. Vous pouvez réduire votre exposition aux insectes en prenant les moyens qui suivent.

- Demeurez dans des chambres munies de bonnes moustiquaires ou entièrement closes et munies d'un climatiseur, et dormez sous une moustiquaire traitée aux insecticides.
- Portez des chemises pâles à manches longues, et rentrez-les dans vos pantalons. Portez des pantalons longs, des chaussures (évités les sandales) et un chapeau pour couvrir votre peau exposée.

David et Barbara n'avaient jamais entendu parler de la dengue, une maladie virale aiguë transmise par des piqûres de moustiques infectés. Ils n'avaient donc pas considéré le besoin de prendre des précautions pendant leurs vacances dans les Antilles. Ils n'ont entendu parler de la dengue que lorsqu'ils ont visité une clinique santé-voyage afin de subir leur évaluation de santé. La dengue est une maladie commune dans de nombreux pays tropicaux et subtropicaux qui sont des destinations populaires parmi les voyageurs canadiens.

- Utilisez des insectifuges sur la peau exposée. Parmi les insectifuges homologués au Canada, ceux qui contiennent du DEET sont les plus efficaces. Suivez les indications du fabricant. Lorsque vous utilisez un écran solaire, appliquez-le en premier, puis appliquez l'insectifuge. Vous devriez vous laver à la fin de la journée (avant d'aller au lit) pour enlever l'insectifuge.