

médecin si l'on a touché ou ingéré des baies, des noix, des plantes ou des fruits vénéneux, ou si l'on a été mordu par un animal. Il faut également éviter de consommer des coquillages crus dans les pays en développement.

Généralités

Soyez prêt. Ayez toujours chez vous une trousse de premiers soins et traînez-en une dans vos sorties (voir ci-dessous). Affichez près de votre téléphone les numéros de votre médecin, de l'hôpital local, du centre anti-poisons ou d'autres personnes ou endroits à contacter en cas d'urgence.

Trousse de premiers soins

Les articles suivants peuvent facilement prendre place dans un fourre tout ou une mallette et permettent de soigner presque tous les maux bénins :

Thermomètre buccal	Coton hydrophile (ouate)
Ciseaux	Mercurochrome ou iode
Pincettes fines	Caladryl ou lotion calmante à la calamine
Épingles de sûreté	Insecticide
Aiguille	Pastilles pour purifier l'eau
Gaze stérile hydrophile	Comprimés de sel
Ruban adhésif	Antihistaminique
Pansements de rapprochement	Décongestionnant
Alcool à friction	Sirop pour la toux
Iode à 2 % (pour purifier l'eau)	Pastilles pour la gorge
Sparadraps	Crème ou poudre antifongique
Bandage élastique	Vitamines
Analgésique léger	Collyre antibiotique
Analgésique plus fort	Nettoyant pour la peau
Crème antiseptique	Coton tige
Onguent pour coupures, brûlures et écorchures	Soie dentaire
Laxatif	Ordonnances et médicaments recommandés par le médecin
Comprimés antiacides	
Kaopectate ou Lomotil	
Pilules pour le mal des transports ou Graval	

Les articles dont vous aurez besoin pour vos enfants dépendront de leur âge et de leurs problèmes particuliers. Nous vous suggérons, néanmoins, d'apporter les articles suivants :

Tempra	Sirop d'ipéca (pour provoquer le vomissement)
Analgésique pour enfant	Suppositoires Graval
Thermomètre rectal	Gouttes nasales pédiatriques
Filtre solaire (SFP-15)	Gel pour la dentition
Crème pour l'érythème fessier	
Vermifuge	

5.4 SIDA

Même s'il y a plus de danger de contracter la malaria que le SIDA lorsque vous êtes à l'étranger, le Ministère a, néanmoins, publié un document sur le SIDA (circulaire no 30/89) pour apaiser les craintes des employés affectés dans un pays où la fréquence de cette maladie est élevée. Parce que le SIDA est avant tout une maladie transmise sexuellement, l'éducation est le facteur le plus important pour prévenir sa propagation. Le Ministère offre à tous les employés affectés à l'étranger la documentation pertinente et une séance d'information sur le SIDA, en plus des séances d'information médicale auxquelles ils doivent assister avant leur affectation. Le Ministère a également fourni aux missions où les services médicaux sont insuffisants ou inexistant, du matériel sanitaire et des services d'évacuation.