

Préoccupations courantes en matière de santé

Maladie gastro-intestinale

La diarrhée des voyageurs, ou turista, est de loin le problème de santé le plus courant parmi les voyageurs. La diarrhée des voyageurs est causée par des bactéries, des virus ou des parasites qui se trouvent dans l'eau que les habitants de l'endroit boivent et utilisent pour se laver et pour cuisiner. Pour vous protéger, suivez les précautions contre les maladies d'origine alimentaire et hydrique énumérées à la page 29.

Le traitement le plus important pour la diarrhée est de boire beaucoup d'eau. Buvez amplement de liquides sains (eau embouteillée et jus) dès le début du problème. Apportez une solution de réhydratation orale, surtout si vous voyagez avec des enfants; il en existe plusieurs marques sur le marché. Votre fournisseur de soins ou la clinique santé-voyage peut vous suggérer d'autres formes de traitement personnel. Dans

la plupart des cas, la diarrhée des voyageurs ne dure que quelques jours. Mais si vos symptômes durent plus de deux jours pendant votre voyage ou après votre retour, si votre diarrhée contient du sang ou si vous faites de la fièvre, vous devriez voir un médecin.

Diane avait passé la journée entière dans l'océan et elle avait maintenant faim. Elle a commandé un repas au bar sur la plage. Elle s'est dit : « Je vais éviter les aliments que je ne connais pas et commander une bouteille d'eau ou de boisson gazeuse ». Elle avait oublié qu'elle avait enfilé ses sandales, ramassé son porte-monnaie dans le sable et manipulé de l'argent avec ses mains pour acheter son repas. Ce soir-là, alors qu'elle était aux prises avec un microbe gastro-intestinal, elle a regretté de ne pas avoir apporté une petite bouteille de désinfectant pour les mains dans son sac de plage; elle aurait pu se nettoyer les mains avant de manger.