

ou de ruisseaux. D'autres infections peuvent parfois être transmises dans les installations publiques de baignade, y compris les parcs d'attractions nautiques.

Pour vous protéger contre l'eau et les aliments contaminés, prenez les mesures qui suivent.

- N'ingérez rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé.
- Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de boire.
- Ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds. Évitez les aliments non cuits – en particulier les mollusques – et les salades. Les fruits et légumes que vous pouvez peler sont habituellement de bons choix.
- Ne buvez que de l'eau qui a été bouillie ou désinfectée au chlore ou à l'iode, ou de l'eau en bouteilles commerciales scellées. Les boissons gazeuses, y compris la bière, sont habituellement sans danger.
- Évitez les glaçons, à moins qu'ils n'aient été faits avec de l'eau purifiée.
- Évitez les produits laitiers non pasteurisés et les glaces.

- Évitez les aliments provenant de kiosques de rue.
- Évitez la baignade dans de l'eau polluée ou contaminée.
- Utilisez de l'eau embouteillée pour vous brosser les dents.

**Se laver les mains avec de l'eau et du savon est l'une des pratiques les plus importantes pour éviter la maladie en voyage. Lavez-vous les mains souvent ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, si vous ne pouvez vous laver les mains. Gardez du désinfectant dans vos poches ou dans votre bourse.**

## Maladies transmises par les insectes et les tiques

Les insectes et les tiques transmettent une gamme d'infections graves. Les moustiques peuvent transmettre le paludisme, la fièvre jaune et la dengue; les phlébotomes peuvent transmettre la leishmaniose; les tiques peuvent transmettre l'encéphalite à tiques et la maladie de Lyme; et les coléoptères peuvent transmettre la maladie de Chagas. Certaines