

L'emploi de seringues stériles élimine le risque de transmission du sida, de l'hépatite B ou d'autres maladies transmissibles par les seringues contaminées. Toutefois, dans un bon nombre de pays où le trafic illégal de la drogue est un problème, un voyageur qui possède des seringues et ne peut donner d'explication satisfaisante ni produire un certificat médical risque d'avoir de sérieuses difficultés avec les autorités policières.

Assurance santé-voyage

De plus en plus, les provinces limitent l'admissibilité à leur régime d'assurance-maladie ou imposent certaines restrictions en cas de voyage à l'étranger. Il est bon de prendre une assurance santé-voyage privée couvrant tous les frais non remboursés par le régime d'assurance-maladie de votre province. Tomber malade en voyage à l'étranger peut entraîner des frais de plusieurs milliers de dollars.

Pendant le voyage

- ✦ Si vous allez dans une région impaludée, prenez vos antipaludéens sans faute, sinon la protection sera réduite.
- ✦ Pour prévenir la dengue et le paludisme, évitez les piqûres de moustiques : utilisez des produits insectifuges pour éloigner les insectes durant la journée et plus particulièrement le soir et la nuit. Dormez dans une pièce climatisée ou dont les ouvertures sont munies de bons moustiquaires, ou encore dans un lit protégé par une moustiquaire, de préférence imbibée d'insecticide. Autant que possible, après le coucher du soleil, portez des pantalons et des chemises ou blouses à manches longues.
- ✦ Dans les pays chauds, mettez régulièrement un écran solaire (Facteur de protection solaire de 15 ou plus), surtout si vous prenez des médicaments (comme la tétracycline) qui rendent votre peau plus sensible aux rayons solaires.

La diarrhée des voyageurs, ou «tourista», est habituellement causée par les variations de pureté de l'eau consommée au cours du voyage. Dans certains pays, l'eau contient des organismes qui provoquent la diarrhée chez les personnes qui n'y sont pas habituées. Comme l'eau de certaines villes canadiennes est traitée, ce qui élimine les organismes qu'elle peut contenir, les voyageurs du Canada séjournant dans des pays moins développés peuvent avoir la diarrhée lorsqu'ils consomment de l'eau d'origine locale ou des aliments préparés avec cette eau.

- ✦ Pour prévenir la diarrhée des voyageurs, ne consommez que de l'eau purifiée, des boissons en bouteille commerciales et des produits laitiers pasteurisés. Les glaçons, les salades, les aliments réchauffés, les coquillages crus et les aliments vendus dans la rue sont à éviter. Mangez des fruits que vous pelez vous-même.

Certaines précautions permettent de se protéger contre d'autres maladies transmissibles.