

Les voyages dans des régions en **haute altitude** présentent des risques particuliers. La quantité d'oxygène dans l'air diminue avec l'altitude, et les ascensions rapides à plus de 2 500 mètres (8 000 pieds) peuvent causer le mal de l'altitude, même si vous êtes en excellente santé. Les symptômes comprennent des étourdissements, des maux de tête, de la fatigue et des perturbations des perceptions et du sommeil. La façon la plus sûre de monter en altitude est de le faire graduellement, en prenant le temps de s'acclimater à différentes altitudes. Certains médicaments peuvent aider à réduire le mal de l'altitude, mais ils ne sont pas indiqués pour tous. De plus, certaines affections préexistantes peuvent rendre les voyages en altitude (même à des destinations touristiques populaires) plus risqués. Si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire ou le diabète, discutez-en avec votre médecin et votre fournisseur de soins de santé-voyage.

DURANT LE VOYAGE

Éviter la maladie

Bien que la vaccination permette d'éviter certaines maladies, d'autres maladies nécessitent des précautions additionnelles de votre part. Il se peut que vous deviez prendre des médicaments préventifs et modifier vos comportements afin de réduire vos risques. Suivez les précautions ci-dessous même si vous vous êtes fait vacciner ou si vous prenez des médicaments pour prévenir la maladie.



Maladies d'origine alimentaire ou hydrique

Les maladies comme l'hépatite A et la fièvre typhoïde sont transmises lorsque vous consommez de l'eau ou des aliments contaminés. La schistosomiase, une maladie parasitaire, peut se transmettre par contact cutané dans l'eau de lacs, de rivières