

service FAXlink du LLCM ou le site Web du LLCM.

Commencez les vaccinations au moins trois mois avant votre départ. Dans certains cas, il faut plusieurs inoculations, avec des périodes d'attente entre les injections.

Vérifiez si vos vaccinations courantes sont à jour. Si vous n'avez pas été exposé à certaines maladies dans votre enfance, ou si vous n'avez pas été vacciné contre des maladies comme le tétanos ou la diphtérie, vous risquez de les contracter.

Si vous partez avec un bébé ou de jeunes enfants, vous devrez peut-être les faire vacciner selon un programme accéléré ou un programme spécial. Consultez votre pédiatre, votre médecin de famille ou votre clinique de médecine des voyages.

Le sida

L'infection à VIH/le sida frappe tous les pays du monde. Certains pays exigent des voyageurs la preuve qu'ils ont subi un test de dépistage récent. Assurez-vous d'obtenir les résultats du test avant votre départ. Pour savoir si le pays où vous comptez vous

rendre exige ce genre d'attestation, communiquez avec Santé Canada au (613) 957-8739.

En voyage, prenez exactement les mêmes précautions que dans votre pays. Sachez que les condoms ne seront pas nécessairement faciles à trouver et que, même si c'est le cas, ils pourraient ne pas être conformes aux normes de sécurité fixées par l'Organisation mondiale de la santé.

N'oubliez pas que l'usage de drogues intraveineuses n'est pas seulement illicite, il est aussi extrêmement dangereux.

Les médicaments

Si vous prenez des médicaments, emportez-en plus qu'il ne vous en faut ou faites des arrangements pour vous en procurer au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Nous vous recommandons vivement de vous munir d'un double de votre ordonnance. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la dénomination commune et le nom commercial de votre médicament. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il serait bon