

ou subir un examen interne, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche. On pourra généralement vous recommander des praticiens locaux compétents.

Vous pourriez aussi adhérer à l'Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs. En communiquant avec le bureau principal de cet organisme, au numéro (519) 836-0102, vous pourrez vous renseigner sur l'immunisation et obtenir une liste de médecins parlant français un peu partout dans le monde.

Si vous souffrez de troubles médicaux qui risquent de poser problème pendant votre voyage, vous devriez porter un bracelet **MedicAlert®**. Grâce à la Fondation **MedicAlert®**, les renseignements médicaux essentiels vous concernant peuvent être stockés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner sur la marche à suivre afin d'adhérer à la Fondation, composez le **1 800 825-3785** ou consultez le site Web de la Fondation (<http://www.medicalert.ca>).

Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de se faire faire une évaluation de risque personnel avant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique santé-voyage. En se

fondant sur les risques pour votre santé, le médecin pourra déterminer quels vaccins prescrire et quelles précautions spéciales vous devriez prendre en voyage. Le Laboratoire de lutte contre la maladie (LLCM) de Santé Canada diffuse des renseignements sur la santé en voyage, qui sont accessibles sur Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp_f.html) et par un système de télécopieur interactif, FAXlink. Pour accéder au système FAXlink, il suffit de composer le (613) 941-3900 en utilisant le combiné d'un télécopieur et de suivre les instructions.

Il est conseillé de consulter une clinique santé-voyage bien avant le départ. Ces cliniques pourront vous offrir les conseils les plus actuels et vous fournir tous les médicaments ou vaccinations nécessaires pour éviter les problèmes de santé pendant votre séjour à l'étranger. Vous pouvez obtenir une liste des cliniques santé-voyage de votre région en vous adressant au Programme de médecine des voyages de Santé

Lorsqu'on voyage en Asie, il est utile de se munir d'une réserve de baguettes jetables. Les conditions dans lesquelles on lave la vaisselle ne permettent pas toujours de détruire les bactéries.