

Vous aurez besoin d'une couverture médicale adéquate comprenant les soins de santé et les soins dentaires pour la durée de votre séjour à l'étranger. Vous pourriez également considérer la possibilité de vous procurer une meilleure assurance-vie ou assurance-invalidité. Avant de partir, vous devriez avertir votre médecin de famille et le pédiatre de vos enfants de votre absence du Canada, afin de vous assurer que votre famille sera toujours inscrite dans les dossiers de vos médecins à votre retour.

Soyez prêt à vous acclimater!

Presque tous les voyageurs ont fait l'expérience du **décalage horaire**, les effets physiques et psychologiques d'une traversée de plusieurs fuseaux horaires. Les symptômes comprennent la fatigue, la perturbation du sommeil, la faible concentration, la mauvaise humeur et les problèmes gastro-intestinaux. Les effets sont généralement pires pour les déplacements en direction est et pour les personnes plus âgées. Il est préférable d'éviter la caféine, l'alcool et les repas lourds

lorsque vous prenez l'avion. Si vous voyagez pour affaires, tentez de ne pas prévoir de travail pendant les 24 ou 48 premières heures de votre séjour. Si vous demeurez à votre destination pendant plus de trois jours, adaptez votre cycle de sommeil, d'alimentation et d'activité dès votre arrivée.

Si vous allez d'un climat froid à un climat plus chaud, votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la **chaleur**. Si vous faites de l'exercice au début de votre séjour, allez-y doucement et buvez beaucoup de liquides. Pour vous protéger du soleil tropical, portez des lunettes de soleil, un chapeau et d'autres vêtements protecteurs. Utilisez régulièrement un écran solaire (FPS 15 ou plus), surtout si vous prenez des médicaments (comme la tétracycline) qui augmentent la sensibilité de la peau au soleil.

