

méningite est exigé des pèlerins qui se rendent à la Mecque en Arabie saoudite à l'occasion du hadj annuel. Certains pays exigent un certificat international de vaccination attestant l'immunisation contre la fièvre jaune.

Vous aurez sans doute besoin de recevoir vos vaccins et de prendre vos traitements **six à huit semaines avant votre départ**. Vérifiez par ailleurs que vos vaccinations courantes sont à jour — diphtérie, coqueluche, tétanos, polio, rougeole, oreillons et rubéole. Les autres vaccins requis pour voyager varieront selon votre âge, votre état de santé, la durée et le type de séjour à l'étranger.

Si vous partez avec un bébé ou de jeunes enfants, il pourrait être nécessaire d'apporter des changements à leur programme de vaccination et de prévoir un rapprochement des injections. 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**. Communiquez avec Santé Canada pour savoir si

le pays où vous projetez de travailler demande ces attestations. À l'étranger, prenez exactement les mêmes précautions que chez vous. Sachez que les préservatifs ne seront pas forcément 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 injectables par voie intraveineuses n'est pas seulement illicite, il est aussi extrêmement dangereux — surtout si vous partagez une seringue avec quelqu'un d'autre.

## Les médicaments

Si vous prenez des médicaments, emportez-en une réserve 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 marque générique 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 d'emporter votre ordonnance afin de pouvoir les remplacer facilement en cas de besoin.