

La période de validité du formulaire FMN est de 30 jours, mais elle peut être prorogée une fois de 30 jours dans les cas où les circonstances qui ont entouré l'octroi de l'autorisation de séjour n'ont pas changé et que vous ne pourriez quitter le Mexique et obtenir un nouveau formulaire FMN pour y revenir. **Le formulaire FMN doit être remis à un agent d'immigration lorsque vous quittez le Mexique.**



## Voyager sans risques au Mexique

Que vous voyagiez pour le plaisir ou pour affaires, vous trouverez peut-être les conditions locales différentes de celles des villes canadiennes. Les conseils suivants visent à vous éviter tout problème de sécurité ou de santé durant votre séjour au Mexique.

- Assurez-vous que votre dossier d'immunisation est à jour et demandez à votre médecin longtemps à l'avance les autres vaccins que vous devriez prendre.
- La pollution de l'air est élevée toute l'année à Mexico et atteint des points culminants entre décembre et avril. Ceux qui souffrent de maladies respiratoires devraient consulter leur médecin avant de s'y rendre.
- La ville de Mexico est construite dans une vallée en altitude comme plusieurs villes mexicaines et destinations touristiques (San Luis Potosi, Guanajuato, etc.). À leur arrivée dans cette ville, même des personnes en santé peuvent avoir la migraine, le vertige, ressentir un manque d'énergie et souffrir d'insomnie. Ces symptômes s'estompent en général après deux ou trois jours. Évitez les gros efforts, la consommation excessive d'alcool et les repas lourds. Consultez un médecin si les symptômes s'aggravent après trois jours.
- Si vous avez plus de 40 ans, êtes fumeur, ou si vous souffrez d'une affection cardiaque, d'hypertension, de diabète ou autre, avant de partir, consultez votre médecin qui pourra vous indiquer les précautions à prendre.

• La diarrhée du voyageur est devenue un problème médical courant dans les pays tropicaux, mais il est possible d'en réduire considérablement les risques en prenant les précautions appropriées. Évitez les fruits et