



# Laboratoire d'analyses médicales AIT BACHIR

## Conseils aux voyageurs

### 1/ LES VACCINS

- Mise à jour des vaccinations
- Rougeole et Hépatite B.
- Fièvre Jaune 10 jours avant le départ
- Encéphalite Japonaise
- Encéphalite à tiques
- Méningocoques
- Hépatite A
- Fièvre typhoïde 15 j avant le départ
- Rage
- Grippe

### 2/ Le paludisme

Chimioprophylaxie en fonction des pays visités,  
Traitement en Urgence : dans les 12 heures.

### 3/Risques liés aux insectes et autres animaux

Porter des vêtements couvrants, imprégnés de répulsifs.

Dormir sous une moustiquaire.

Ne pas toucher des animaux ou des plantes que l'on ne connaît pas.

- Rage (tous les mammifères)
- Fièvre de la vallée du Rift (ruminants)
- Grippe aviaire (sud est asiatique)

## 4/ Diarrhée du voyageur

Eviter tout ce qui est cru ou à consommer froid,

Bien se laver les mains avant de manger.

Consultation médicale recommandée chez l'enfant de moins de 2 ans

## 5/ Risques accidentels

Au-dessus de 3 000 mètres ou pour la pratique de la plongée sous-marine, un avis spécialisé est

nécessaire avant le départ.

Incision, injection, transfusion : refuser toute procédure sans matériel neuf à usage unique.

## 6/ Femmes enceintes

Les vaccins « vivants » sont contre-indiqués.

Les longs voyages aériens sont déconseillés en fin de grossesse.

La plupart des compagnies refusent les femmes enceintes au-delà du 7ème mois.

## 7/ Hygiène

Se laver les mains souvent.

Le lait doit être bouilli.

Peler les fruits.

Bien faire cuire la nourriture avant de la consommer.

Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur (myase).

Ne pas marcher pieds nus sur les plages (Iarbish).

Porter des chaussures fermées (anguillulose, ankylostomes...).

Ne pas se baigner dans les eaux douces.

Eviter l'ensoleillement excessif .

L'usage du préservatif est la première prévention contre les MST.