

CONSEILS VOYAGEURS - Fiche n°1 – Avant le départ

Vérifiez vos vaccinations

Idéalement, les vaccinations sont réalisées au moins 2 semaines avant le départ.

Avant tout voyage, assurez-vous que vos vaccinations habituelles sont à jour : DTPC, Rougeole (2 doses), Hépatite B, Grippe (selon votre âge ou vos facteurs de risque), Covid-19 selon les recommandations en vigueur.

Les vaccins nécessaires dépendent de votre destination et du type de séjour. Retrouvez les recommandations actualisées sur le site de l'Institut Pasteur (QR code en fin de document). À noter, le vaccin contre la fièvre jaune est réalisé uniquement en centre de vaccination international, et peut être obligatoire pour entrer dans certains pays.

Préparez votre traitement habituel, emportez :

- une quantité de médicaments pour toute la durée du séjour (+ qq jours de sécurité)
- les ordonnances
- les médicaments dans leur emballage d'origine
- vos traitements dans le bagage cabine
- un résumé médical (traitements, allergies, antécédents), si possible traduit en anglais

Constituez une trousse médicale selon votre destination :

Adaptez le contenu de votre trousse à votre destination, la durée du séjour et vos activités.

Antalgiques	Répulsif moustiques / moustiquaire si besoin
Antiseptique / pansements / compresses	Traitement antipaludique si prescrit
Solution hydroalcoolique	Traitement contre la diarrhée
Protection solaire	Traitement personnel habituel

Les antibiotiques ne doivent pas être utilisés en automédication. Une prescription anticipée ne se justifie que dans certaines situations particulières (séjour isolé, accès difficile aux soins), sur avis de votre médecin.

Vérifiez votre assurance avant le départ :

- assurance assistance-rapatriement et couverture des frais médicaux
- activités sportives si prévues
- vérifiez les exclusions du contrat (sports, plongée, montagne...)
- numéro d'assistance enregistré dans votre téléphone

Prévention des phlébites (thrombose veineuse) en avion

- Portez des **vêtements amples**
- **Buvez régulièrement**, en évitant l'alcool
- **Mobilisez vos jambes** souvent, levez-vous régulièrement si possible.
- Évitez les **somnifères**, qui réduisent vos mouvements

Si vous présentez des facteurs de risque (antécédent de phlébite, chirurgie récente, cancer, grossesse...), demandez conseil à votre médecin

- Port de bas de contention : si indiqué
- Injections d'anticoagulants : non systématiques, peuvent être prescrites si la contention est impossible ou si le risque est très élevé

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

