



## Conseils généraux

Les situations sanitaires pouvant évoluer rapidement, et pour toute information concernant des spécificités locales, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des systèmes de santé locaux civils et militaires

### Accidents de la circulation

Les principales causes d'accidents graves en voyage sont les accidents de la circulation, d'autant plus que les moyens de transport d'urgence et d'hospitalisation peuvent être limités dans certains territoires. Une vigilance de tous les instants est donc recommandée.

#### Précautions générales

- > Avant le départ, il est fortement conseillé :
  - de souscrire une **assurance rapatriement sanitaire familiale**
  - de vérifier si votre permis de conduire est reconnu sur le territoire d'accueil
- > Renseignez-vous sur la réglementation en vigueur relative à la circulation et à l'entretien des véhicules, ainsi que sur l'état des routes des territoires de destination
- > Assurez-vous du bon état des véhicules dans lesquels vous roulez, en particulier pour les véhicules de location ainsi que des modalités de dépannage
- > Pensez au casque en circulant en deux roues
- > Adaptez votre vitesse et anticipez les fautes des autres usagers
- > Attachez systématiquement votre ceinture de sécurité

## EN SAVOIR PLUS

- ▶ [Vérifier la validité de votre permis à l'étranger](#) ↗

## Chaleur et hygrométrie

Les changements subits de température et de taux d'humidité peuvent avoir des répercussions sur la santé : de l'épuisement au coup de chaleur.

En cas de chaleur sèche, le risque de déshydratation est particulièrement grand si l'on ne pense pas à maintenir un apport suffisant en liquide

- > Buvez au moins 2 litres d'eau en bouteille par jour. Augmentez cette quantité lors d'activités physiques
- > Évitez les activités physiques soutenues lors des heures chaudes de la journée
- > Évitez les activités physiques si vous avez de la fièvre

En cas de chaleur avec un taux d'humidité important, il existe des risques d'irritation de la peau (bourbouille) et d'aggravation des mycoses cutanées

- > Prévenez les infections et leurs extensions par une douche quotidienne et le port de vêtements amples
- > Évitez les vêtements en fibres synthétiques et privilégiez le coton et le lin
- > Changez si possible quotidiennement vos vêtements

Utilisez de préférence du savon de Marseille pur pour votre toilette

## Piqûres d'insectes

Les insectes piqueurs peuvent être les vecteurs de nombreuses maladies infectieuses. Il est donc essentiel d'appliquer des mesures de prévention individuelles et collectives.

#### ▶ Lutte collective

#### Mesures domiciliaires

- > Les punaises de lit

Le voyageur doit veiller à ne pas ramener chez lui des punaises de lit, insectes susceptibles de voyager dans les bagages et constituant une nuisance ré-émergente dans le monde. Les punaises de lit, sont des petits insectes ubiquitaires de couleur brun-rouge, de 4 à 7 mm de longueur qui s'infiltrent à peu près partout dans l'environnement humain. Elles piquent l'homme et se nourrissent de son sang et peuvent piquer plusieurs fois en une nuit.

La punaise peut être véhiculée facilement en se camouflant dans les vêtements, les bagages et autres articles personnels, si bien que le voyageur international pourra diffuser cette nuisance de retour dans son pays (transport passif). Les endroits où les voyageurs courent le plus grand risque sont ceux où la rotation de personnes est la plus élevée : autobus, trains, avions mais aussi hôtels même de luxe, complexes touristiques, bateaux de croisière...

En cas de doute (piqûres lors du voyage, traces suspectes dans les bagages et effets personnels), certaines pratiques peuvent être recommandées pour éviter les infestations domiciliaires de punaises des lits au retour :

- isoler les bagages et les effets personnels (brosse à cheveux, trousse de maquillage, etc.) dans des sacs en plastique, loin de tout endroit que les punaises pourraient coloniser (zone de sommeil) ;
- traiter au retour en fonction des objets contaminés en vous renseignant sur les différents modes de traitement adaptés (aspiration, congélation, lavage, traitement par perméthrine ...).

## Exposition solaire

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil comprennent des UVA et des UVB dangereux pour la santé. Plus on se rapproche de l'équateur, plus l'indice d'exposition est élevé.

Les enfants sont les plus exposés aux risques liés à un ensoleillement élevé.

Les effets nuisibles des UV sont

- > Coups de soleil, brûlures, urticaire solaire
- > Kératite aiguë, cataracte
- > Réactions allergiques
- > Cancers de la peau (carcinome et mélanome malin).

Précautions à prendre

- > Évitez de vous exposer au soleil aux heures les plus ensoleillées (entre 12 et 16 heures)
- > Portez des vêtements couvrant les bras et les jambes, de couleur claire, amples et légers
- > Portez des lunettes de soleil ayant un filtre UV ainsi qu'un chapeau à large bord, protégeant le visage
- > Appliquez généreusement une crème solaire ayant un indice de protection supérieur à 15
- > Renouvelez régulièrement l'application de ces crèmes au cours de l'exposition (pour la fréquence voir consigne du laboratoire) et après chaque bain
- > Recherchez l'ombre dans la mesure du possible
- > Veillez tout particulièrement à ce que les enfants soient bien protégés (ex : vêtements légers, clairs et couvrants, tee-shirt pour les activités aquatiques, chapeau à large bord, crème solaire adaptée, à haut niveau de protection)
- > Pensez à boire régulièrement et à faire boire régulièrement vos enfants

Attention aux réactions d'intolérance liées à certains traitements (ex : antibiotique, antipaludique...). Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de partir.

## Risques liés à la plongée sous-marine

Pour les personnes désirant pratiquer la plongée sous-marine avec bouteilles un avis médical spécialisé est fortement recommandé avant de quitter la métropole.

Précautions élémentaires

- > Vérifiez votre condition physique et ne surestimez pas vos capacités
- > Proscrivez les gros repas et l'alcool avant la plongée
- > Respectez les consignes de sécurité (progressivité de la profondeur, cumul des plongées par 24h etc...)
- > Évitez de plonger seul
- > Veillez au bon état de fonctionnement des équipements avant toute plongée. Pensez à surveiller régulièrement la pression de vos bouteilles (avant et pendant la plongée)
- > Abstenez-vous de plonger 24h avant un trajet en avion
- > Pensez que les plongées profondes exposent à des risques plus importants d'accidents

Il est conseillé de vous renseigner sur la présence d'un caisson hyperbare sur le lieu de votre séjour

## Sécurité

Avant le départ, il vous est conseillé de vérifier sur le site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) s'il y a des consignes de sécurité particulières au pays [↗](#).

