



Attention aux voyageurs

Conseils pour les voyageurs

Avant de partir en voyage, il est essentiel de bien se préparer. Une des phases de cette préparation est d'obtenir toutes les informations concernant les dangers pour la santé pouvant survenir à destination. Nous vous présentons ce mois-ci, quelques conseils dispensés à la majorité des voyageurs.

Aliments :

La contamination des aliments peut survenir de différentes façons : pratiques non hygiéniques de manutention des aliments, entreposage ou transport des aliments inadéquat réfrigération peu fiable

Les voyageurs doivent se faire vacciner au préalable et connaître les actions à prendre pour se protéger des diverses maladies pouvant survenir telles que : hépatite A, diarrhée du voyageur, fièvre typhoïde.

Eau :

Suite au passage d'un ouragan, lorsque le voyageur se rend dans des régions où les conditions sanitaires sont non hygiéniques et/ou que les installations pour le traitement de l'eau sont déficientes l'eau risque d'être contaminée, ce qui nécessite pour le voyageur puisse de reconnaître les dangers encourus ainsi que les actions à prendre pour se protéger.

Malaria, fièvre de dengue, fièvre jaune et autres piqures d'insectes :

Plusieurs destinations à travers le monde peuvent représenter un danger pour les voyageurs qui ne prennent pas les moyens nécessaires pour se protéger des insectes, vecteurs de la maladie :

A HELIOS, nous enseignons à nos clients, les produits spécifiques, la méthode d'utilisation ainsi que la médication et/ou vaccin requis pour une protection optimale quelle que soit la destination choisie.

Protection solaire :

La surexposition à la lumière solaire est largement reconnue comme étant la cause sous-jacente des effets nocifs constatés au niveau cutané, oculaire et immunitaire.

Les voyageurs se rendant dans les destinations soleil particulièrement, doivent se protéger des effets nocifs du soleil pour leur santé.

Le fait d'adopter les précautions simples permet de faire véritablement évoluer les choses.



Trousse santé voyage:

Un petit accident est vite arrivé. Lors d'un voyage, pendant les activités de pleins airs ou lorsque nous avons une infection (diarrhée, brûlure ou autres) il est donc essentiel d'avoir toujours sous la main une trousse de premiers soins.

Dans un climat chaud et humide (sub)tropical notamment, une plaie superficielle s'infecte plus rapidement. C'est pourquoi il est essentiel de la traiter de manière adéquate. La fièvre est un signe, elle peut indiquer une éventuelle infection par une maladie contagieuse (par ex. malaria). Nous conseillons donc de toujours emporter un thermomètre en voyage.

Pour pouvoir pallier à tous incidents qui pourraient se produire, nous remettons une liste des produits recommandés ainsi que les conseils pour l'utilisation de ces produits.

Décalage horaire :

Les voyageurs qui traversent plus de 3 fuseaux horaires risquent de présenter des signes de décalage horaire.

De conseils leurs sont prodigués pour pouvoir minimiser les effets du décalage horaire et s'adapter le mieux possible au nouvel horaire rendu à destination.

MTS, VIH et hépatite B :

Les soins médicaux dans le pays de destination ne sont pas toujours du même niveau que dans notre pays. Le manque d'aiguilles, seringues et autres instruments médicaux – souvent non stériles – augmente le risque de maladies contagieuses telles que le Sida, les MTS et l'hépatite B.

Une information détaillée est remise à chaque voyageur quant à l'incidence de la présence de ces maladies selon les destinations ainsi que les précautions à prendre pour éviter de se mettre en situation susceptible d'une probable infection.

Les accidents routiers :

A travers le monde, les causes les plus importantes de décès chez le voyageur sont les blessures causées par les accidents routiers ceci pour diverses raisons : le manque d'information de l'état des routes, conduire du côté opposé que celui de notre pays, la fatigue du voyage, le mauvais éclairage sur les routes et autres , sont toutes des conditions qui peuvent causer un accident qui peut avoir des conséquences graves pour la santé du voyageur.

Nous informons les voyageurs qui prévoient se déplacer en véhicule moteur et les piétons, des dangers qu'ils peuvent encourir ainsi que des moyens préventifs pour éviter de tels accidents.

Outre ceux mentionnés ci-haut, plusieurs autres conseils sont enseignés selon la destination, le genre de voyage et la condition physique du voyageur.

Le mois prochain, le sujet de votre infolettre se portera sur : la fièvre de Dengue, le paludisme (malaria) et le Chigungunya (maladies transmises par les moustiques)

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter.

**Un numéro de téléphone pour les trois centres
450-466-5800 (Rive-Sud) • 1-800-950-5800 (Sans frais)**

www.groupe-sante-helios.com