



PASSPORT
PASSEPORT

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
DE LA
CROIX-ROUSSE**



CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES

CONSEILS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ
AU COURS DE SON VOYAGE

EAU / ALIMENTATION

- Je me lave les mains avant les repas, avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes.
- Je bois de l'eau en bouteille ou des boissons capsulées.
A défaut, j'utilise des pastilles décontaminantes ou je fais bouillir l'eau 10 minutes.
- J'évite d'utiliser l'eau du robinet pour le brossage des dents.
Je prends de l'eau en bouteille ou traitée comme indiqué précédemment.
- Je choisis soigneusement les aliments que je consomme car ils sont potentiellement à risque.
- Attention à la consommation de glaçons, glaces, jus de fruits artisanaux et crudités. Je prends conscience qu'il s'agit d'aliments « à risque ».
- Je mange bien cuit « fumant ».



EN CAS DE DIARRHÉE

Je m'hydrate avec des boissons salées et sucrées, je consomme des féculents, au besoin je prends du Racécadotril. Si mes activités prévues sont impossibles du fait de la diarrhée, je prends l'antibiotique prescrit par le médecin.

« Boil it, cook it, peel it or forget it »
« Faites-le bouillir, faites-le cuire, pelez-le ou oubliez-le »

MOUSTIQUES

Les moustiques peuvent transmettre diverses maladies, dont le paludisme.

Comment me protéger ?

- Je dors sous moustiquaire imprégnée.
- J'utilise des répulsifs cutanés sur les zones découvertes y compris le visage (à renouveler selon le mode d'emploi).
- Si je m'expose au soleil, j'applique d'abord la crème solaire.
Je laisse sécher 20 min avant d'utiliser le répulsif.
- Je porte des vêtements longs et amples.
- Pour l'habitation, j'utilise la climatisation si disponible.
- Je prends la prophylaxie anti-palustre telle que prescrite par le médecin.



VIGILANCE AU RETOUR DE VOYAGE

Que je prenne ou non une prophylaxie anti-palustre : toute fièvre durant mon voyage en zone impaludée, et dans les 3 mois suivant mon retour, doit m'amener à **CONSULTER** en urgence (même si celle-ci est accompagnée d'autres symptômes) car il peut s'agir d'un paludisme.

RAGE

Que je sois vacciné.e ou non :

- J'évite le contact avec les animaux (chiens, chats, singes, chauves-souris), même s'ils sont domestiques.
- En cas de morsure, griffure ou de léchage sur peau lésée, je lave durant 15 minutes à l'eau et au savon, puis je désinfecte et **JE CONSULTE** pour recevoir un traitement préventif contre la rage.



POUR ÉVITER LES MALADIES DUES AUX PARASITES

- Sur la plage, je m'allonge sur une natte afin d'éviter le contact avec le sable.
- Je porte mes tongs jusqu'au bord de l'eau.
- Je ne me baigne pas en eau stagnante.

SOLEIL

Je protège les enfants et je me protège du soleil.



RELATIONS SEXUELLES

Je pense au préservatif pour me protéger du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles.

INFO VOYAGE

Vous pouvez consulter les sites internet : <https://pasteur-lille.fr/centre-prevention-sante-longevite/vaccins-et-voyages/preparer-ses-voyages/> et <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>. Veillez à prendre une assurance couvrant les frais de santé à l'étranger et une assurance rapatriement.



BON VOYAGE !
« *Stay safe* »*



* « Soyez prudent »

CONTACT ET ACCÈS

Hôpital de la Croix-Rousse

Service des maladies infectieuses et tropicales

Centre de vaccinations internationales

Bâtiment I - RDC - entrée sud

103, Grande Rue de la Croix-Rousse - 69004 LYON

Tél : **04 72 07 17 51**

Transports en commun :

MéTRO C Hénon et Cuire / Bus C13 – C1 – C33 – 38 – 2 / stationnement payant



SUIVEZ LES HOSPICES CIVILS DE LYON SUR :



www.chu-lyon.fr