

Recommandations:

- Faire bouillir, cuire ou peler
 - Ne mangez que des aliments qui ont été cuits, évitez les viandes et les poissons crus, ne mangez que des fruits et légumes que vous avez lavés et pelés vous-même. Evitez la glace, buvez des boissons en bouteilles scellées.
- Utilisez différentes méthodes de traitement de l'eau, comme l'ébullition, l'utilisation de désinfectants chimiques (comprimés ou poudre de chlore ou d'iode) et l'achat d'appareils de filtrations portables.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de manger ou de préparer des aliments.
- Consultez votre pharmacien pour une consultation Santé voyage afin d'obtenir des renseignements sur la diarrhée du voyageur ainsi que la vaccination contre le choléra, l'hépatite A et la typhoïde.

Autres recommandations de votre pharmacien-propiétaire affilié à **uniprix** :

L'information retrouvée dans ce document a une portée éducative et ne remplace pas une consultation ou l'avis du professionnel de la santé.



PRÉCAUTIONS POUR LES ALIMENTS ET L'EAU



Les maladies transmises par la nourriture et l'eau peuvent être contractées n'importe où, que vous soyez dans votre pays d'origine ou en voyage à l'étranger. Elles sont causées par la consommation d'aliments ou de boissons contaminées par des bactéries, des parasites ou des virus.



Voici quelques maladies à connaître:

Cholera/Diarrhée du voyageur

Traveler's diarrhea can be caused by bacteria, viruses and parasites. It is the most common travel-related illness and can be found in many parts of the world, but with higher risks in Asia, the Middle East, Africa, Mexico, and South and Central America.

Hépatite A

L'Hépatite A peut se trouver partout, mais est prédominante en Amérique du Sud, en Afrique, en Russie et en Asie. Elle se transmet par la nourriture et l'eau contaminées par les matières fécales d'une personne infectée par le virus, ainsi que par contact physique étroit. Les symptômes sont de la fièvre, des maux d'estomac, des nausées et une sensation générale de malaise.



Typhoïde

La bactérie responsable de la typhoïde se transmet par des aliments ou boissons contaminées par les excréments, l'urine, les vomissures ou les expectorations de porteurs sains ou de personnes atteintes de la typhoïde. Le risque de transmission est plus élevé en Inde, en Asie, en Afrique, en Amérique du Sud et centrale. La typhoïde provoque des symptômes tels que de la fièvre, des courbatures, de la constipation ou de la diarrhée.



Autres

Le contact avec de l'eau douce contaminée peut provoquer des infections telles que la schistosomiase et la leptospirose.

******Pour obtenir les médicaments nécessaires à votre voyage, consulter votre pharmacien, il pourra vous conseiller. ******