

- Minimisez les risques lors des excursions:
- En réservant par l'intermédiaire de votre compagnie de croisière ou d'un voyageur assuré et de bonne réputation.
- Apportez votre propre trousse de premiers soins.



Autres recommandations de votre pharmacien-propriétaire affilié à Proxim :

---

---

---

---

---

---

---

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

Proxim

## Voyager en croisières



## Conseils aux voyageurs pour éviter les risques potentiels pour la santé lors d'une croisière:

- Restez à jour sur les vaccins de routine et tous les vaccins supplémentaires recommandés pour les destinations où vous voyagez.
- Prévenir les maladies en pratiquant des méthodes d'hygiène adéquates (lavage des mains avec du savon et de l'eau).
- Si vous êtes sujet au mal de mer, préparez des médicaments contre le mal des transports comme le dimenhydrinate et la scopolamine.



- Soyez prêt à gérer et à surveiller votre état de santé pendant votre voyage
- Apportez des provisions supplémentaires de médicaments au cas où votre séjour serait prolongé malgré vous et conservez les médicaments dans leur emballage original.
- Pour les patients diabétiques, testez fréquemment votre glycémie et ajustez votre insuline si nécessaire.

- Suivez les précautions de base concernant la nourriture et l'eau, en particulier pendant les jours d'excursions au sol.
- Mangez des aliments cuits et servis chauds, buvez des boissons dans des récipients scellés, évitez la glace et ne mangez que des fruits et légumes frais que vous avez lavés et pelés vous-même.

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

