

DIARRHÉE

- L'eau, les glaçons et les aliments contaminés sont la cause la plus fréquente de diarrhée du voyageur. Il est essentiel de faire attention à ce qu'on mange et boit. Observer les règles d'hygiène.
- Pour une légère diarrhée, l'alimentation astringente et l'hydratation sont généralement suffisantes.
- Boire beaucoup de liquides, 2 à 3 litres par jour, pour maintenir une bonne hydratation.
- On peut utiliser des sels de réhydratation orale, toujours préparés avec de l'eau potable. Ou préparer dans 1 litre d'eau potable 2 cuillères grosses de sucre, un petit peu de sel et le jus d'un citron.
- Éviter les anti-diarrhéiques qui diminuent la motilité intestinale comme le lopéramide (Fortasec®, Imodium®).
- Si la diarrhée est accompagnée d'une forte fièvre, qu'elle contient du sang, du mucus ou du pus, consulter le médecin!

RAGE

Maladie causée par un virus transmis par la morsure d'un animal infecté, principalement les chiens, chats et chauves-souris.

Après avoir été mordu, il est essentiel recevoir rapidement un traitement post-exposition, même si la personne a été vaccinée contre la rage auparavant.

- Laver la plaie le plus soigneusement et vigoureusement possible, pendant 15 minutes, avec de l'eau seulement (et du savon si disponible) puis désinfecter avec un antiseptique comme l'alcool, l'iode ou autre. Le virus se propage par les nerfs, pas par le sang, c'est pourquoi un bon nettoyage permet d'éliminer un grand nombre de virus.
- Ne pas suturer la plaie.

Il faut immédiatement contacter un centre de santé qualifié pour recevoir la prophylaxie post-exposition : vaccin et immunoglobulines (sérum) antirabiques, en fonction du type et du site de la lésion et du statut vaccinal de la personne mordue.

Si vous ne savez pas où vous adresser, **contacter par téléphone votre compagnie d'assurance** qui vous orientera vers le centre approprié.

UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL Catalunya Central (Unité de Santé Internationale)



Si vous devez voyager à un pays exotique ou tropical, venez au **UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL (Unité de Santé Internationale)**

IL FAUDRAIT VENIR

Minimum 6 semaines avant de commencer le voyage.

Une visite préalable à votre médecin de famille est recommandé.

OU S'ADRESSER

Demandez rendez-vous au téléphone

ANOIA:

93 803 36 46 CAP Igualada Urbà, Passeig Mossèn Jacint Verdaguer, 170, Igualada.

BAGES-BERGUEDÀ:

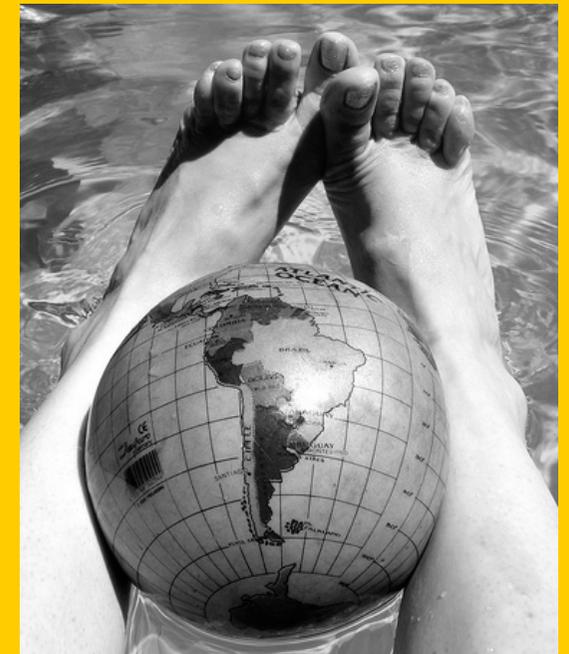
93 874 81 78 CAP Bages, Carrer Soler i March, 6, Manresa.

OSONA:

93 889 02 22 CAP Osona, Plaça Divina Pastora 6, Vic.

UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL Catalunya Central (Unité de Santé Internationale)

Maladies





PALUDISME

Maladie parasitaire transmise par un moustique (anophèle) actif du crépuscule à l'aube.

Incubation: 7 à 28 jours.

→ 90% des cas surviennent pendant le premier mois mais des cas ont été signalés jusqu'à 6 mois après.

Principales manifestations:

- Forte fièvre avec malaise et maux de tête.
- Ces signes peuvent être accompagnés d'une diarrhée et/ou d'une toux.
- Tout voyageur qui séjourne ou a séjourné dans une région où il y a du paludisme et qui souffre d'une forte fièvre DOIT consulter le médecin pour exclure le paludisme (malaria).

Prévention:

→ Mesures de barrière

Se couvrir les parts du corps exposées aux moustiques avec des pantalons longs, des chemises à manches longues et des chaussettes. Éviter les vêtements sombres qui peuvent attirer les moustiques.

Dormir soit dans des chambres protégées (moustiquaires sur les fenêtres, climatisation) ou sous une moustiquaire et utiliser des répellents d'extérieur comme pyréthroïdes.

→ Utiliser un répellent dès le crépuscule à l'aube.

→ Chimio prophylaxie ou traitement d'urgence selon les situations.

Traitement:

- Consulter un médecin.
- Conseils à quelques voyageurs d'avoir avec eux un traitement antipaludique à prendre en cas d'urgence.

DENGUE

Maladie virale en expansion, transmise par un moustique (*Aedes aegypti*) actif pendant la journée. Il n'existe pas de traitement spécifique ni de vaccin.

La seule prévention consiste en des mesures pour se protéger contre les piqûres de moustiques.

Incubation: 3 à 14 jours.

Principales manifestations:

→ En général, forte fièvre, malaise, maux de tête importants et parfois éruption cutanée ("taches sur la peau").

→ Il existe une forme hémorragique (rare chez les voyageurs). Cette forme ne se rencontre que chez les personnes qui ont déjà fait une infection par un autre sérotype de dengue (il en existe 4).

Traitement:

→ Antipyrétiques comme acétaminophène / paracétamol (l'aspirine et l'ibuprofène sont contre-indiqués), hydratation, repos et consulter un médecin.

→ Dans les pays où la dengue est endémique, en cas de fièvre, prendre **UNIQUEMENT** du paracétamol.

CHIKUNGUNYA



Maladie virale en expansion, transmise par un moustique (*Aedes aegypti* et *Aedes albopictus*) actif pendant la journée. Il n'existe pas de traitement spécifique ni de vaccin.

La seule prévention consiste en des mesures pour se protéger contre les piqûres de moustiques.

Incubation: 7 jours.

Principales manifestations:

→ En général, forte fièvre, malaise, maux de tête, poly-arthralgies (douleurs articulaires) et syndrome pseudo-grippal.

Traitement:

→ Antipyrétiques.

SCHISTOSOMIASIS

Maladie causée par un parasite (helminthe) présent dans de nombreuses régions tropicales. Les formes larvaires pénètrent par la peau d'une façon inapparente (ou peu apparente) lors de bains dans des eaux douces infestées qui semblent propres.

Il existe un cycle de vie complexe, mais le parasite réside finalement dans différentes parties du tube digestif ou dans la vessie (selon les espèces).

Prévention:

- Ne pas prendre de bains (ni même se tremper les pieds) dans les étangs d'eau douce en zones endémiques.
- Les bains en piscines chlorées et de mer sont sûrs.