

HYGIÈNE DES ALIMENTS POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES



IL SERAIT BON DE SE RAPPELER le principe de l'OMS qui dit: **cuisez, épluchez ou d'oubliez-le!**
Se lavez les mains souvent évite le risque de auto-infection.

LÍQUIDES → Eau traitée par vous (voir tableau). Il est la meilleure option pour ne pas endommager le milieu du pays qui vous reçoit et qu'i aura des problèmes pour éliminer les déchets plastiques des touristes → Les boissons gazeuses commerciales reconnues ou des boissons chaudes sont également aussi sûres → N'ajoutez pas de glace aux boissons sans la garantie de la potabilité de l'eau → Buvez directement du récipient ou dans votre propre verre s'il le faut → Eau conditionné si vous n'avez pas l'option de le traiter → Il faut bouillir le lait pendant 15 minutes s'il n'est pas conditionné afin de le boire avec sécurité, ou préparez des dérivés de produits laitiers.

SÓLIDES → Ne mangez pas de viande, d'œufs, de poisson ni fruits de mer crus → Les fruits doivent être épluchés et il est préférable d'éviter les salades qui n'aient pas été lavés avec de l'eau traitée et les légumes crus → Il faut le consommer tout rapidement après l'avoir préparé.

TRAITEMENT DE L'EAU

Traitement physique

Filtres: Au marché vous trouverez des filtres pour voyageurs qui offrent des garanties de potabilité.

Température: Bouillez-la pendant 10 minutes.

Traitement chimique

Alcool iodé ou de la teinture d'iode au 2%: Mettez 4 gouttes / litre et laissez reposer 20-30 minutes. Il faut prolonger le temps si l'eau est très froide. Perd efficacité si l'eau est trouble. Laissez reposer d'abord pour perdre turbidité et augmenter jusqu'à 10 gouttes.

Hypochlorite de sodium 4-5%(eau de Javel détergents libres, blanchiment ...) sont moins efficaces que l'iode pour certains germes. Mettre 4 gouttes par litre d'eau et laisser reposer pendant 20-30 minutes. Moins résultats en eaux troubles.

BOTIQUÍN



AVANT DE PARTIR → En plus de vos médicaments habituels, nous vous faisons une petite liste de ces médicaments sans ordonnance que vous pouvez emporter et qui vous éviteront des complications → Les gens qui sont sensibles à d'autres problèmes supplémentaires comme des allergies, des maladies en procès, etc. il faudrait qu'ils consultent leur médecin de famille ou le clinique des voyageurs → Il est fortement recommandé vérifier que l'assurance maladie couvre les frais d'hospitalisation, de soins médicaux d'urgence et le rapatriement → Surtout si vous voyagez seul, vous pouvez vous inscrire en tant que citoyens voyageant à l'étranger. Cela permettra au Ministère des Affaires Étrangères de vous contacter en cas d'urgence dans le pays.

<http://www.visatur.maec.es/viajeros/>

POUR LA DOULEUR ET/ OU DE LA FIEVRE → Le paracétamol ou l'ibuprofène. Rappelez-vous que dans les pays où la dengue est présente on ne peut pas prendre de l'ibuprofène ou l'aspirine en cas de fièvre, il faut prendre que du paracétamol.

POUR LA DIARRHÉE → Les sérums de réhydratation voie orale. Sueroral Hiposódic® pour les enfants → Les inhibiteurs de la motilité intestinale comme le loperamide (Imodium® et Fortasec®) ne sont pas recommandés, surtout si vous aussi de la fièvre ou des selles sanglantes.

PROTECTION SOLAIRE → Elle doit être d'un haut facteur de protection (facteur minimum 30) → Pour les nourrissons un facteur minimum 35 → Si vous devez le combiner avec un répellent on devrait ajouter 10 au facteur voulu pour avoir le même efficacité.

REPOUSSANT D'INSECTES → D'extraits naturels: Halley®, Mosiguard® → D'origine synthétique: Relec®, Goibi® → Il faut les renouveler lors de nager ou transpirer abondamment. Dans d'autres conditions peuvent être efficaces pendant 6-8 heures.

AGENTS POUR RENDRE L'EAU POTABLE → L'alcool iode → La teinture d'iode à 2%.

ANTIPRURIGINEUX → Lotion de calamine (Labocane®, Mitigal® calmante) → Crayon d'ammoniac (After bite®).

MATERIAL DE SOINS → Ne pas oublier de l'enregistrer avec les bagages, ne jamais le porter dans le sac de main → Les antiseptiques topiques iodés → Bandages, gazes, pansements et plâtres → Ciseaux et pinces → Thermomètre digital → Seringues et aiguilles stériles

PRESERVATIFS

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

Recommandations Générales





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-BERGUEDÁ:

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

OSONA:

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

CE QU'IL FAUT APPORTER

- La carte sanitaire et le carnet de vaccins.
- La route ou itinéraire du voyage.
- La liste des médicaments, si vous en prenez.
- Un informé de votre médecin, si vous souffrez d'une maladie chronique.
- Le service est soumis aux taxes en vigueur dans des prestations similaires.

CE QUE NOUS OFFRONS

- Une information convenable à vos conditions de santé et l'administration des vaccins recommandés. (Le vaccin de la fièvre jaune, n'est pas administré dans notre centre, mais nous vous adresserons au centre le plus proche).
- Information sur le Paludisme/Malaria et prescription de la prise de médicaments, s'il le faut dans la zone que vous visiterez.
- Information sur la prévention de risques en rapport au voyage: la nourriture, le soleil, les bains, les insectes, l'altitude, le climat...

CONDUITE/CIRCULACIÓN → Conduisez avec précaution → Utilisez la ceinture de sécurité → Ne doutez pas à alerter l'attention si votre chauffeur s'il vous paraît imprudent → **Les accidents de la circulation sont la principale cause de mort chez les voyageurs.**

CHAUSSURES → Évitez de marcher pieds nus → On recommande des chaussures fermées → Vérifiez l'intérieur de vos souliers avant de les chauffer (on ne sait jamais ... il peut y avoir des insectes dedans) → Quelques parasites pénètrent à travers de la peau en contact avec le sol, imperceptiblement.

POUR DORMIR → Utilisez des moustiquaires. On peut les imprégner de perméthrine (repoussant d'insectes). Il y en a déjà imprégnées à la vente → Il est recommandé de fermer portes et fenêtres et utiliser des ventilateurs de plafond ou de la climatisation si elle est présente → Utiliser des insecticides et repoussants environnementaux.

LE MILIEU → Il faut connaître le milieu qu'on va trouver avant de faire les bagages: **Physique** (température et variation thermique, humidité, les météores, l'altitude ...), **Biologiques** (animaux, plantes ...), **Socioculturels**.

VÊTEMENTS → Dans les zones de chaleur il faut qu'ils soient commodes, frais, aux tissus naturelles (lin, coton) ou tissus qui peuvent garantir une bonne transpiration et de couleurs claires. Le synthétique et les couleurs foncées captent d'avantage la chaleur → Il ne faut pas oublier que certaines zones ont une variabilité thermique jour / nuit très important → Il est très recommandable d'utiliser des manches et des pantalons longues aux premières heures et aux dernières heures du jour et toute la journée aux zones de dengue et chikungunya → Il est aussi important de secouer vos vêtements avant de les enfiler. Si vous avez l'option, repasser-les avant à température élevée.

PROTECTION SOLAIRE → Évitez au maximum les heures les plus intenses d'irradiation solaire → Protégez-vous avec des vêtements et des crèmes solaires pour la peau avec un facteur minimum de 30 → Les répellents diminuent l'efficacité des écrans solaires de 10. Il faut mettre d'abord la crème solaire et après le répellent et d'utiliser un facteur élevé de 10 points plus que le requis pour obtenir le même effet → Utilisez des lunettes de soleil (avec des filtres UV pour la garantie) → Utilisez un chapeau.

INGESTION HYDRIQUE → C'est spécialement importante dans des zones de chaleur, humidité et altitude → Il faut que l'ingestion soit **abondante** (plus de 2 litres par jour), riche en sels minérales (jus de fruits, thé) → Il faut que vous ayez la **garantie de la potabilité de l'eau.**

BAINS → Beaucoup de fleuves, lacs et rivières du tropique accueillent des parasites microscopiques (bilharziose ou esquistosome) qui peuvent pénétrer dans la peau sans qu'on s'en rende compte → Avant de commencer le voyage vous devriez vous renseigner sur l'état des fleuves, rivières et lacs du pays et s'ils sont contaminés par ces parasites. Mais leur fiabilité peut être pauvre. La conduite plus sûre est d'éviter les bains en eaux douces → Autour de ces endroits il y a aussi multiples insectes qui peuvent transmettre plusieurs maladies avec leurs piqûres.

ALTITUDE → Il faut consulter spécifiquement si vous prévoyez l'exposition à de grandes altitudes (> 4000 mètres ou des altitudes inférieures s'il s'agit de forme soudaine et s'il faut y passer la nuit) → Il est nécessaire de faire le procès d'**acclimatation** → Le mal aigu de montagne ne peut être qu'un simple mal à la tête. **Quelquefois peut être plus grave.**

HYGIÈNE → Malgré les possibles limitations dues aux conditions de certains voyages, il faut que vous essayiez de vous approcher au maximum à vos habitudes quotidiennes → Les pieds méritent une attention spéciale. Rappelez vous de faire votre hygiène toujours avec de l'**eau potable!** → Ne pas utiliser de parfums ou d'eau de cologne. Ils peuvent attirer les insectes → **On doit se brosser les dents avec de l'eau minérale ou conditionné.**

ANIMAUX → Il n'est pas recommandable de toucher ou jouer avec des animaux (singes, chiens, chats, ...). Leur morsure peut transmettre de nombreuses infections, y compris la rage → Au cas d'agression, vous devez bien laver votre blessure avec du savon et de l'eau, la désinfecter et se rendre à un centre de santé pour évaluer le besoin d'une vaccination → Rappelez-vous que vous voyagez dans un milieu où il peut y avoir beaucoup d'animaux (marins, terrestres et volants), facilement visibles ou non, et dont vous ne connaissez ni l'existence ni les dangers.

CONTACT SEXUEL → Souvenez-vous que les préservatifs sont la seule méthode de prévention contre les maladies sexuellement transmissibles (SIDA, hépatites B et autres).

RESPECT → Rappelez-vous qu'on peut être en contact avec des gens, des cultures et situations éloignées des nôtres → Le respect vers eux, sans jugement ni la plus petite interférences, devrait être un critère obligatoire pour tous les voyageurs.