

## Conseils pour vos voyages en sécurité pendant cet été

Il est important d'assurer la sécurité et la santé de votre famille si vous avez l'intention de partir à l'étranger pour cet été. Si lors de votre voyage vous tombez malade, cela peut vous empêcher d'en tirer parti. Vous pouvez également ressentir des symptômes de retour chez vous. Ce qui peut entraver votre retour au bureau et la reprise des cours de vos enfants. Voilà ci-après des façons de protéger éventuellement la santé des membres de votre famille avant et pendant le voyage que vous comptez faire :

- **Consultez votre médecin au moins quatre à six semaines avant votre voyage.**
  - Dîtes à votre médecin que vous partez en voyage pour qu'il puisse vous prescrire des médicaments nécessaires et/ou faire prendre les vaccins qui peuvent vous empêcher ainsi que vos enfants de tomber malade(s).
  - Certains de ces médicaments et vaccins peuvent mettre du temps à vous garantir une pleine protection. Allez voir bien avant le voyage votre médecin pour vous aider à garantir que vous êtes pleinement protégé(s).
  - Assurez-vous de ce que toutes les autres routines de vaccination sont mises à jour.
  - Assurez-vous avant le voyage que tous les membres de votre famille sont immunisés contre la rougeole en le demandant à votre médecin. Il y a de grandes épidémies de rougeole en Europe et en Israël, tout comme en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie. Les enfants de 6 à 11 mois doivent également être vaccinés contre la rougeole avant tout voyage à l'étranger.
- **Tirez parti de ces conseils si vous vous trouvez en un endroit où la salubrité de l'eau et des aliments laisse à désirer.**
  - Évitez de manger des fruits ou des légumes que vous ne pouvez pas éplucher.
  - Assurez-vous que vos aliments sont bien cuits et servis chauds.
  - Buvez de l'eau en bouteille ou désinfectez l'eau en le bouillant pendant au moins une minute. En certains endroits, vous pouvez ne pas pouvoir boire sans danger l'eau du robinet.
- **Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau** avant de préparer les aliments et avant de les manger.
- **Protégez vos enfants et vous contre la morsure des insectes.** Utilisez un insectifuge contenant du DEET, et portez des corsages à manches longues et des pantalons longs. Dormez sur un lit pourvu d'un moustiquaire traité à l'insecticide si vous logez dans un lieu où il n'y a pas de grillages aux fenêtres ou aux portes, ou si ces grillages sont endommagés.
- **Ne touchez pas des animaux inconnus et ne leur donnez pas à manger**, même s'ils ont l'air sain.

Pour de plus amples informations et pour des conseils spécifiques concernant le pays que vous visitez, allez sur [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org) et cliquez la touche bleue "TRhIP" pour plus de renseignements.