

« **Consultez ICI**  
 **votre site de**  
**référence lors d'un**  
 **voyage ! »**

« Pensez absolument  
aux documents  
administratifs  
(assurances à  
l'étranger, aide au  
rapatriement...) en  
consultant le site du  
département des  
affaires étrangères  
(DFAE). »

Le site de l'Office  
Fédérale de la Santé  
Publique vous sera  
également très utile pour  
vous tenir au courant  
des dernières actualités  
liées au voyage.

## **Vacances cet été ? Voici le remède pour ne pas les gâcher !**

Vous vous apprêtez à voyager cet été mais vous ne savez pas comment vous y préparer ? Vous vous demandez quels médicaments emporter ? Quel(s) vaccin(s) effectuer ?

⇒ Voici quelques points importants qui vous permettront de profiter sereinement de votre pause annuelle bien méritée !

### **→ Vaccins, êtes-vous à jour ?**

La vaccination joue un rôle primordial dans la prévention de nombreuses maladies infectieuses ! Personne ne rêve de passer ses vacances dans un hôpital vétuste ou de rentrer avec plus de 40°C de fièvre... **Il est donc essentiel de déterminer avec soin quels vaccins sont à effectuer, et ce, au moins 6 semaines avant votre départ !**

Rendez-vous donc auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou du service de médecine tropicale et humanitaire des HUG avec votre carnet de vaccination afin de valider un schéma de vaccination propre au pays que vous allez visiter.

### **→ Paludisme – Malaria ?**

Il en va de même que pour les vaccins, il est indispensable de vérifier le risque de contamination dans le pays visité ! S'il est présent, pas une minute à perdre et **faites vous prescrire une prévention anti-paludisme.**

### **→ Quels médicaments emporter dans sa trousse à pharmacie ?**

Vous trouverez ci-joint les principaux médicaments à emporter avec soi pour n'importe quel voyage.

Vous possédez sûrement certains d'entre eux, cependant, pensez à vérifier la date d'expiration, conservez les blisters dans leur emballage original et évitez tout type de liquide !

### **→ Prévention générale**

- ✓ Protection solaire : indice maximal selon votre type de peau **plusieurs fois par jour !**
- ✓ Anti-moustique avec DEET >20% pour les adultes (Anti-Brumm Forte®) et portez des vêtements longs dans les zones à forte exposition.
- ✓ Préservatifs labélisés « OK » pour tout rapport sexuel : **sortez couvert ☺ !**
- ✓ Bas de contention pour votre voyage en avion si œdèmes, varices, grossesse, historique de thromboses...
- ✓ Pilule, méfiez-vous du décalage horaire et demandez conseil à votre pharmacien.