



LES BONS RÉFLEXES SANITAIRES POUR VOYAGER À L'ÉTRANGER

AVANT MON DÉPART



- ✓ Je souscris une **assurance médicale** et une **assistance** rapatriement.
- ✓ Je consulte un médecin pour des **conseils sanitaires** et des **recommandations vaccinales**.
- ✓ Je constitue ma **pharmacie personnelle**.
- ✓ Je respecte les mesures générales d'**hygiène**, de **prévention** contre les **piqûres** (moustiques, tiques, etc.) et de **protection** contre le **paludisme**, avant de partir et pendant toute la durée de mon voyage.

SI JE VOYAGE AVEC DES MÉDICAMENTS



Je m'assure d'avoir avec moi :

- mes médicaments en **quantité adaptée** et avec leur emballage d'origine ;
- l'**ordonnance** rédigée en dénomination commune internationale (DCI), si possible en anglais.

Je vérifie les réglementations pour voyager avec des **médicaments stupéfiants** ou **psychotropes**.

Attention au risque de contrefaçon des médicaments.

PENDANT MON VOYAGE



Je reste vigilant aux **risques sanitaires** liés :

- à l'**eau** et à l'**alimentation** (qualité de l'eau, chaîne du froid, intoxication alimentaire) ;
- aux **transports** (accidents de la circulation, mal des transports, etc.) ;
- au **milieu naturel** (excursions et randonnées en altitude, plongée sous-marine, baignades, morsures d'animaux) ;
- aux **conditions climatiques** (exposition à la chaleur, au soleil et au grand froid) ;
- à la qualité des **soins** (injections, actes invasifs, hospitalisation, tatouages ou piercings, etc.) ;
- aux **infections sexuellement transmissibles**.

Une attention particulière doit être portée aux personnes vulnérables (enfants, femmes enceintes, personnes âgées et personnes atteintes d'affections chroniques).

Pour plus d'informations :

diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/informations-pratiques/preparer-son-depart/sante/

VOUS VOYAGEZ
À L'ÉTRANGER ?

1. CONSULTEZ LES
Conseils
aux voyageurs

2. INSCRIVEZ-VOUS SUR



diplomatie.gouv.fr