



UK Health  
Security  
Agency

NaTHNac

# Rendre visite à des amis ou à la famille à l'étranger

## Conseils pour les voyageurs



# **Faites les préparatifs nécessaires pour réduire les risques sanitaires potentiels à l'étranger, même si vous rendez simplement visite à des amis ou à votre famille.**

Vous pourriez risquer de contracter des maladies transmises par les moustiques ou les animaux, comme la dengue, le Zika et la rage, ainsi que des infections transmises par des aliments et des boissons contaminés, comme la typhoïde et la diarrhée du voyageur.

Vérifiez si vous avez besoin de vaccins ou de comprimés contre le paludisme avant de partir.

Suivez les règles d'hygiène avant de boire de l'eau ou de manger, et évitez de manger ou de manipuler de la viande d'animaux sauvages.

Vous n'êtes pas naturellement protégé contre des maladies comme le paludisme ou la typhoïde, même si vous avez grandi ou vécu dans des pays à risque.

La plupart des cas de paludisme et de typhoïde au Royaume-Uni sont signalés chez des personnes qui ont voyagé dans des pays qu'elles visitent fréquemment ou dans lesquels elles ont vécu.

## Que dois-je faire avant de partir ?

Consultez les risques sanitaires de vos destinations et comment les réduire en utilisant les pages d'information sur les pays du réseau et centre national pour la santé des voyageurs (NaTHNaC) : [www.travelhealthpro.org.uk/countries](http://www.travelhealthpro.org.uk/countries).

Même si vous avez déjà visité ou vécu dans un pays, vous ne bénéficiez pas de la même protection contre les infections que la population locale et vous êtes toujours à risque.

Consultez votre médecin généraliste (GP), votre personnel infirmier, votre pharmacien ou votre clinique de voyage 4 à 6 semaines avant le voyage pour obtenir des conseils personnalisés, des vaccins et des mesures de prévention du paludisme, si cela est pertinent pour votre destination.

Vous devez également vérifier que vos vaccins infantiles de routine sont à jour, que vous disposez de réserves suffisantes de médicaments et que vous avez souscrit une assurance voyage valide pour toute la durée de votre voyage.

Si vous souffrez déjà de problèmes de santé, si vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être, vous aurez peut-être besoin de conseils supplémentaires ou de comprimés contre le paludisme pour certains pays.

### Souvenez-vous

**Il n'est jamais trop tard pour obtenir des conseils avant de partir ; de nombreuses cliniques et pharmacies spécialisées dans les voyages proposent des rendez-vous de dernière minute.**

## Que dois-je faire pendant mon séjour à l'étranger ?



Si vous vous rendez dans des régions où les insectes propagent des maladies comme le paludisme ou la dengue, veillez à utiliser un produit anti-moustique, à couvrir la peau exposée et à dormir sous une moustiquaire imprégnée de répulsif si vous ne séjournez pas dans un logement climatisé.



Si des comprimés contre le paludisme vous ont été prescrits, suivez attentivement toutes les instructions (y compris celle de commencer à les prendre avant le voyage) et n'oubliez pas de terminer le traitement à votre retour au Royaume-Uni.



Les maladies transmises par des aliments et des boissons contaminés sont plus fréquentes dans les pays où les normes d'hygiène alimentaire sont moins strictes, où les toilettes et les installations de lavage sont rudimentaires et où l'accès à l'eau potable est limité.

Lavez-vous fréquemment les mains, en particulier avant de préparer à manger, de manger ou de boire et après être allé aux toilettes.



La grippe aviaire est un risque dans le monde entier ; évitez tout contact avec des oiseaux (vivants ou morts), y compris les animaux domestiques, la volaille domestique et les oiseaux sauvages. Restez à l'écart des marchés d'oiseaux ou d'animaux vivants et des fermes avicoles lorsque cela est possible et évitez de manger de la volaille insuffisamment cuite.

La rage est une maladie grave qui peut être mortelle si le traitement n'est pas administré rapidement. Vous pouvez être à risque si vous entrez en contact avec la salive d'un animal infecté par le biais d'une morsure, d'une égratignure ou d'un lèchement sur une peau qui présente des lésions.

Tous les animaux, y compris les chats, les chiens, les singes et les chauves-souris, peuvent être porteurs de la rage. Il faut donc éviter, dans la mesure du possible, tout contact avec les animaux sauvages et domestiques. Si un animal vous mord, vous griffe ou vous lèche sur une peau qui présente des lésions, lavez soigneusement la zone avec de l'eau et du savon, et consultez un médecin sur place. Il peut vous être conseillé de commencer un traitement antirabique suite à l'exposition, mais contactez toujours votre médecin traitant à votre retour au Royaume-Uni pour compléter tout traitement nécessaire.

## Plus d'informations

Conseils pour les voyageurs :

[www.travelhealthpro.org.uk/  
factsheet/30/general-advice-for-  
travellers](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers)

Conseils pour rendre visite à des amis et de la famille : [www.travelhealthpro.  
org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-  
friends-and-relatives](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives)

## Que dois-je faire si je ne me sens pas bien ?

Si vous présentez des symptômes tels que de la fièvre (38°C ou plus), un syndrome grippal, une éruption cutanée ou une diarrhée persistante et/ou sanglante pendant ou après le voyage, vous devez obtenir une aide médicale sur place.

Si vous êtes malade à l'étranger, n'attendez pas votre retour au Royaume-Uni pour consulter un médecin ou vous rendre dans une clinique.

N'oubliez pas d'informer votre médecin des voyages à l'étranger que vous avez effectués au cours de l'année écoulée.

Si vous avez visité une zone à risque de paludisme, vous devez consulter immédiatement un médecin si vous avez une fièvre de 38°C ou plus (ou tout autre symptôme qui pourrait être causé par le paludisme) dans l'année qui suit votre voyage.

© Crown copyright 2022.

Des exemplaires gratuits de cette brochure peuvent être commandés en utilisant le code produit MOSFAM1FR French sur le site Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1FR French  
UK Health Security Agency gateway number: 20121434

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

Pour commander d'autres exemplaires de cette brochure, rendez-vous sur **[www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)**  
**ou par téléphone au : 0300 123 1002 (de 08h00 à 18h00,  
du lundi au vendredi)**