

1 MOUSTIQUES

Sous les tropiques et en fonction des régions, les moustiques peuvent transporter :



Entre le coucher et le lever du soleil :

> Malaria, Encéphalite japonaise



Pendant la journée :

> Dengue, Chikungunya et Zika



PRÉVENTION ANTIMOUSTIQUE !

- Porter des **vêtements** clairs, longs, couvrant les jambes et les bras.
- Utiliser régulièrement un **répulsif** à base de DEET (50 % adulte toutes les 6h, ≤30 % enfant ou femme enceinte toutes les 3h), IR3535 ou Icaridine.

Répartir le produit uniformément sur les parties découvertes du corps (dont pieds).

- Crème solaire d'abord puis DEET, 20 min. après.
- Dormir dans un lit entouré correctement d'une **moustiquaire imprégnée** (obligatoire pour les personnes vulnérables : enfants, femmes enceintes) et mettre des **moustiquaires aux fenêtres ou de l'air conditionné bien froid**.
- Utiliser, si possible, un **antimoustique** dans la chambre (diffuseur, tortillon, ...).

Toute fièvre survenant dans les premiers mois qui suivent votre retour doit vous inciter à consulter rapidement votre médecin pour exclure une malaria qui non traitée est potentiellement mortelle.

La protection contre les moustiques est indispensable dans les zones où il y a de la malaria car la prévention médicamenteuse ne protège pas à 100%.

2 MALARIA

ZONE A PRÉVENTION ANTIMOUSTIQUE



En fonction des recommandations du médecin

ZONE C PRÉVENTION ANTIMOUSTIQUE + MÉDICATION



MEFLOQUINE (Lariam®)

Premier choix pour femmes enceintes et enfants

1 comprimé **par semaine** à prendre avec repas. (Enfants :
..... :)

Avant : 2-3 fois avant départ vers la zone
Pendant : durant tout le séjour dans la zone (1x/sem.)

Après : 4 semaines après retour de la zone (1x/sem.)

OU

DOXYCYCLINE

100mg/jour - 1 x/jour au même repas

Boire beaucoup après l'avoir pris
(Enfants :
..... :)

Avant : 1 jour avant départ vers la zone
Pendant : durant tout le séjour dans la zone (1x/jour)

Après : 4 semaines après retour de la zone (1x/jour)

OU

ATOVAQUONE-PROGUANIL (Malarone®, ...)

1 comprimé/ jour au même repas
(Enfants :
..... :)

Avant : 1 jour avant départ vers la zone
Pendant : durant tout le séjour dans la zone (1x/jour)

Après : 7 jours après retour de la zone (1x/jour)

3 PRÉVENTION DE LA DIARRHÉE

ÉVITER :

- Eau du robinet, glaçons – crèmes glacées
- Aliments crus/ mal cuits
- Produits laitiers, crudités

PRÉFÉRER :

- Les fruits et légumes pouvant être lavés ou épluchés par vous-même avec mains et couteaux propres
- Aliments secs, biscuits, biscottes
- Aliments bien cuits et très chauds
- Boissons en bouteilles capsulées hermétiquement. Utiliser l'eau en bouteille aussi pour vous brosser les dents
- Si conditions précaires : l'ébullition de l'eau, même courte, est la meilleure désinfection



Boil it, cook it, peel it or forget it!

Garder les mains propres : les laver avec du savon ou du gel désinfectant pour les mains.



4 TRAITEMENT DE LA DIARRHÉE

RÉHYDRATATION :

- Boire plus que d'habitude
- Enfants : toujours réhydrater ! avec ORS 10 ml/kg à chaque selle molle/ liquide (Si pas d'ORS : 5 cuillères à café de sucre et une demi-cuillère à café de sel pour un litre d'eau potable).

MÉDICATION :

Lorsque la diarrhée est importante :

Lopéramide (Imodium®) : à partir de 6 ans
1 comprimé après chaque selle liquide
Max. 6 comp./jour

Racécadotril (Tiorfix®) : à partir de 3 mois
Adulte 100 mg 3x/jour
Enfant 1,5 mg/kg par prise, 3x/jour

Dans les situations suivantes :

- persistance ou aggravation de la diarrhée > 48h
- fièvre et frissons
- sang et/ou pus dans les selles

> Si possible :
consulter un médecin sur place.

> Si une consultation médicale n'est pas possible :

- 1) éviter le Lopéramide (surtout chez l'enfant)
- 2) **Antibiotiques :** Azithromycine 500 mg 1x/j pendant 1 à 3 jours (3j si fièvre, sang ou pus)
Enfants : sirop 10 mg/kg/j pendant 3 jours

5 INFOS RAGE

PRÉCAUTIONS :

Éviter les contacts avec les chiens errants, les singes, les chats, les chauves-souris (tout mammifère).

Éviter de toucher des animaux moribonds, cadavres ou squelettes.

Surveiller les enfants lorsqu'il y a des animaux. Éviter des contacts salivaires (léchages) avec les muqueuses de la bouche ou des yeux.

EN CAS DE MORSURE :

- **Nettoyer la plaie abondamment** avec de l'eau et du savon, faire mousser dans la plaie pendant au moins 10 minutes.
- **Désinfecter** avec de l'isobétadine® ou de l'alcool.
- Se rendre dès que possible, idéalement dans les 72h, dans un **centre de vaccination** pour y recevoir :
 - **sérum et plusieurs vaccins** pour les personnes non vaccinées contre la rage avant le voyage.
 - **deux vaccins de rappel** pour les personnes déjà vaccinées auparavant contre la rage.
- De retour en Belgique, **signaler** votre cas à notre Travel & Vaccine Clinic et si nécessaire y **poursuivre la prise en charge**.

6 PROTÉGEZ-VOUS !



Beaucoup d'infections sexuellement transmissibles (IST) sont acquises lors des voyages à l'étranger.

Pensez à emporter des préservatifs aux normes CE (et à les utiliser !) et demandez un test IST en rentrant de voyage si vous avez eu des relations non protégées.

7 BILHARZIOSE/ SCHISTOSOMIASE



Certain(e)s lacs/rivières sont contaminés par des parasites microscopiques : vous pouvez vous infecter par baignade dans ces eaux douces.

Il n'existe pas de vaccin.
Demandez conseil au médecin avant votre voyage.



TRAVEL & VACCINE CLINIC

Site César De Paep



**Conseils aux voyageurs - Vaccinations - Médecine Tropicale
Maladies émergentes - ImmunoStart - Consultation Rage**

**Conseils aux voyageurs et vaccinations : consultations avec et sans rdv.
Retour de voyage et autres : consultations uniquement sur rdv.**