

# Sommaire

## Avant le départ

<b>Partir du bon pied</b> .....	3
<b>La trousse de santé</b> .....	5
<b>Les vaccinations</b> .....	6
• hépatite A .....	6
• hépatite B .....	7
• tétanos, polyomyélite .....	9
• fièvre jaune .....	9
• méningite à méningocoques A et C .....	9
• rage .....	10
• choléra .....	11
• diphtérie .....	11
• fièvre typhoïde .....	12
• calendrier des vaccinations .....	12

## Sur place

<b>Sida et M.S.T.</b> .....	13
<b>Le paludisme</b> .....	14
<b>Hygiène et santé</b> .....	16
• l'alimentation .....	16
• l'eau .....	18
• le soleil .....	19
• le mal aigu des montagnes .....	20
• le froid .....	20
• les animaux venimeux .....	20

## Au retour

<b>Restez vigilant</b> .....	22
------------------------------	----

## Annexes

<b>Lexique santé franco-anglo-espagnol</b> .....	23
<b>Adresses utiles</b> .....	24

# Partir du bon pied

**M**ieux vaut prévenir que guérir ! C'est pourquoi un **bilan médical est conseillé avant tout départ** vers une destination lointaine, a fortiori si vous projetez de voyager dans des conditions précaires (voyages aventureux) ou de faire appel à des qualités sportives particulières (plongée, escalade, trekking...).

- Vérifiez quels sont les **vaccins obligatoires ou conseillés** pour la destination choisie (le médecin traitant est habilité à pratiquer toutes les vaccinations sauf la fièvre jaune). Attention, certains vaccins sont incompatibles entre eux ; d'autres nécessitent plusieurs injections. **N'attendez pas la dernière minute pour consulter !**

- **Si vous suivez un traitement**, pensez à **emporter une quantité de médicaments suffisante** pour toute la durée du voyage.

- Faites contrôler l'**état de vos dents**. Rappelez-vous que l'altitude (avion, haute montagne) et la profondeur (pour les amateurs de plongée) aggravent la douleur. Et se faire soigner une carie par un guérisseur tibétain n'a rien d'une partie de plaisir et n'est pas sans risque !



- Si vous portez des **lunettes de contact** ou des **lunettes**, emportez une **paire de rechange**.

## Partez bien assuré

Avant de vous précipiter sur un contrat d'assurance-assistance, **vérifiez si vous n'êtes pas déjà couvert sans le savoir** : en effet, de nombreux contrats d'assistance sont systématiquement inclus dans l'achat de certains biens de consommation (carte bancaire). Sachez toutefois que leur portée reste limitée. **Si vous souhaitez une couverture plus étendue, il est conseillé de souscrire un contrat spécifique.** Avant de signer, vérifiez attentivement deux points :

### 1 Le montant des frais médicaux couverts :

Une garantie de 30 000 F est suffisante pour la majorité des pays. Cependant, pour des pays où les frais d'hospitalisation sont exorbitants (États-Unis, Canada, Japon), une garantie de 200 000 F est un minimum.

### 2 Le mode de prise en charge des frais d'hospitalisation :

Certaines compagnies d'assurance-assistance ne font que rembourser les frais engagés au retour. D'autres prennent en charge les frais d'hospitalisation directement à l'étranger. C'est l'idéal car vous n'avez alors rien à débours sur place.

## EN VOYAGE L'ASSURANCE D'UNE EAU PURE Micropur®



Désinfectant qui élimine de l'eau claire les germes responsables des principales maladies liées à l'eau : choléra, typhoïde, dysenterie, etc...

1 comprimé = 1 litre d'eau pure sans goût, ni odeur de chlore

Pour toute information complémentaire  
Katadyn France. Tél : 01 60 34 50 90



# La trousse de santé

Le contenu de votre trousse à pharmacie est à définir en collaboration avec votre médecin. Inutile toutefois de vous surcharger : commencez par vous renseigner sur les conditions médicales du pays d'accueil.

► **Vos médicaments en quantité suffisante** (si vous suivez un traitement).

► **Du matériel de soin de premier secours** : antiseptiques, pansements, bandages, ciseaux, pince à épiler (pour les éventuels dards d'insectes ou d'animaux marins).

► **Des médicaments efficaces** :

contre la douleur et la fièvre (aspirine, paracétamol), contre les allergies et les démanagements (un antihistaminique), contre les maux de ventre (un antispasmodique), un antidiarrhéique, une pommade antiseptique et cicatrisante, éventuellement un collyre antiseptique.

► **Un désinfectant pour l'eau.**

► **Des produits de protection solaire** (crèmes et lunettes).

► **Des produits antimoustiques.**

► **Des seringues et aiguilles à usage unique** (ayez dans ce cas une prescription médicale afin de ne pas connaître de problèmes dans les pays particulièrement suspicieux, comme la Thaïlande ou la Malaisie).

► **Des préservatifs norme NF.**



## Ne pas emporter

► Les médicaments qui ne supportent pas bien la chaleur (suppositoires, sirops et suspensions buvables instables)

# Les vaccinations

Hépatites A et hépatites B sont les deux premières maladies du voyageur qui peuvent être prévenues par la vaccination.

## ► L'hépatite A

L'hépatite A est la plus fréquente des maladies du voyageur après le paludisme. Elle est rarement grave mais peut entraîner des troubles digestifs et une fatigue importante pendant plusieurs mois.

### ► Comment ça s'attrape ?

L'hépatite A est liée à de mauvaises conditions d'hygiène. **Elle se transmet par voie digestive** : par l'intermédiaire d'aliments, d'eau, voire d'instruments de cuisine contaminés ; en portant ses mains sales à la bouche ; par contact étroit avec un individu infecté.

### ► Les symptômes

Symptômes généraux : fatigue, maux de tête, fièvre, frissons, faiblesse musculaire. Symptômes digestifs : perte d'appétit, nausées, vomissements. Jaunisse de la peau et du blanc de l'œil, urines foncées et selles décolorées.

### ► Que faire pour se protéger ?

- Il existe un **vaccin** chez l'adulte. Il s'administre sous la forme d'une injection suivie d'un rappel 6 à 12 mois plus tard. Vous êtes alors protégé pour 10 ans.
- Ne pas consommer d'eau non encapsulée, de laits non pasteurisés, de coquillages et de légumes crus ou mal cuits.

☛ **Le vaccin contre l'hépatite B, qui s'impose en cas de séjours dans les pays du tiers-monde, est également fortement recommandé en France.**

## ► L'hépatite B

L'hépatite B est la deuxième maladie du voyageur qui peut être prévenue par la vaccination. Cette forme d'hépatite virale est beaucoup plus grave que l'hépatite A.

### ► Comment ça s'attrape ?

L'hépatite B se transmet par voie sanguine (aiguilles souillées...) ou par voie sexuelle (lors de rapports sexuels non protégés).

### ► Les symptômes chez l'adulte

Inflammation du foie. Dans 10 % des cas, l'atteinte du foie devient chronique et peut conduire au bout de plusieurs années à une cirrhose ou à un cancer du foie.

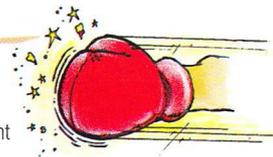
### ► Que faire pour se protéger ?

- Il existe un **vaccin**. La vaccination comprend deux injections espacées d'un mois. Un rappel doit intervenir 6 mois après la 1<sup>re</sup> injection.
- **Utiliser des préservatifs**. Les sujets qui développent une forme chronique de la maladie ne ressentent pas obligatoirement les signes de la maladie et peuvent transmettre l'hépatite B à leur insu.

## Hépatites K.-O.

Un vaccin combiné contre les hépatites A et B est disponible depuis peu. Il est particulièrement intéressant à différents titres :

- 1 les pays à haut risque d'hépatites A et B sont très souvent les mêmes ;
- 2 la vaccination combinée ne requiert que 3 injections au lieu de 5 ou 6 pour la vaccination dissociée : une 1<sup>re</sup> injection, une 2<sup>e</sup> qui intervient un mois plus tard et une 3<sup>e</sup> 6 mois après la 1<sup>re</sup> injection. Ce vaccin confère une protection de 5 ans pour l'hépatite A et de 10 ans pour l'hépatite B ;
- 3 le coût global de la vaccination combinée est sensiblement le même que celui de la vaccination dissociée.



## Des zones à risque superposables

● Distribution mondiale des taux de prévalence de l'hépatite A



● Distribution mondiale des taux de prévalence de l'hépatite B\*



■	faible
■	intermédiaire
■	forte

\* Information based on CDC for international travel, EHS Publication n° (CDC) 95-8280, 1995

### ► Le tétanos et la poliomyélite

N'oubliez pas de **mettre à jour vos vaccinations de base** contre le tétanos et la poliomyélite (rappel : une injection deux mois avant le départ).

### ► La fièvre jaune

La fièvre jaune est une infection virale transmise par certaines espèces de moustiques et qui peut être mortelle. Elle sévit en Afrique tropicale et dans la partie tropicale de l'Amérique du Sud.

#### ► Les symptômes

Forte fièvre, état fébrile, vomissements et hémorragies dans ses formes graves.

#### ► Que faire pour se protéger ?

La vaccination est impérative si vous vous rendez dans un pays à risque (même si elle n'est pas exigée à la frontière des pays en question). L'injection doit avoir lieu au moins 10 jours avant le départ et vous confère une immunité de 10 ans.

### ► La méningite à méningocoques A et C

Elle se transmet par voie aérienne, c'est-à-dire au cours d'un éternuement ou d'une quinte de toux d'un sujet porteur de la bactérie vers un sujet indemne.

#### ► Les symptômes

Douleur du cou (raideur méningée), forts maux de tête, photophobie (forte gêne provoquée par la lumière), fièvre, vomissements.

#### ► Que faire pour se protéger ?

La vaccination comporte une seule injection, 10 jours avant le départ. Elle confère une protection valable 4 ans.

## ► La fièvre typhoïde

La fièvre typhoïde se transmet par voie digestive (par l'ingestion de boissons ou d'aliments contaminés). Comme l'hépatite A, elle résulte de mauvaises conditions d'hygiène.

### ► Les symptômes

Forte fièvre, troubles digestifs (constipation ou diarrhées), douleurs abdominales.

### ► Que faire pour se protéger ?

- **La vaccination ne confère pas une protection complète.** Elle est cependant fortement recommandée pour les voyages en conditions d'hygiène précaires (l'injection doit avoir lieu 15 à 20 jours avant le départ et vous protège pour une durée de 3 ans).
- Adoptez des mesures hygiéniques strictes (voir hépatite A).

## ► Calendrier des vaccinations

Délais	Vaccinations
2 mois avant le départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaccin combiné hépatites A et B ou hépatite B</li> <li>• Tétanos-polio</li> <li>• Méningites A et C</li> <li>• Diphtérie</li> </ul>
1 mois avant le départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaccin combiné hépatites A et B ou hépatite B</li> </ul>
3 semaines avant le départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typhoïde</li> </ul>
2 semaines avant le départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hépatite A (si pas de vaccin combiné)</li> <li>• Fièvre jaune</li> </ul>

# Sida et M.S.T.

**A** l'étranger, nombreux sont les voyageurs plus disponibles aux relations sexuelles occasionnelles. Ils sont dès lors davantage susceptibles, s'ils ne prennent pas leurs précautions, de contracter une M.S.T. (maladie sexuellement transmissible). Outre le sida ou l'hépatite B (voir p. 7), les M.S.T. regroupent d'autres maladies – blennorragie, syphilis, herpès, etc. – qui, si elles ne sont pas mortelles, peuvent entraîner la stérilité.

## ► Comment se transmet le sida ?

- ✓ Par **voie sexuelle** (lors d'un rapport vaginal, anal ou oral) ;
- ✓ par **voie sanguine** (par transfusion ou piqûre avec seringue contaminée).

## ► Que faire pour se protéger ?

- Utilisez un préservatif neuf lors de chaque rapport sexuel et protégez-vous pendant toute la durée de l'acte. Méfiez-vous des marques de préservatif locales, qui présentent parfois une fiabilité douteuse.
- Evitez dans la mesure du possible toute transfusion sanguine et toute injection si vous voyagez dans un pays du tiers-monde (prévoyez une bonne assurance-voyage permettant un rapatriement sanitaire en cas d'urgence). En cas de nécessité absolue – et si vous n'en avez pas dans votre trousse de santé –, assurez-vous que l'aiguille et la seringue sont directement tirées d'un emballage stérile. Même chose pour les aiguilles d'acupuncture, les instruments de tatouage et de perçage d'oreilles ou le matériel dentaire.

# Le paludisme

**L**e paludisme (ou malaria) est la première cause de mortalité dans le monde : 2 millions de morts par an dont 1 million en Afrique noire. En France, le paludisme tue près de 40 voyageurs chaque année.



## ► Comment ça s'attrape ?

Le paludisme sévit dans la plupart des zones chaudes du globe. Il est dû à un parasite transmis à l'homme par un moustique bien particulier, l'anophèle femelle. Une seule piqûre peut suffire à transmettre la maladie.

## ► Les symptômes

- ✓ forte fièvre, sueur, frissons
- ✓ maux de tête
- ✓ faiblesse musculaire
- ✓ troubles digestifs

## ► Que faire pour se protéger ?

Il existe divers traitements préventifs, mais aucun n'est efficace à 100 %. Pour réduire les risques de contamination :

- consultez un médecin spécialisé qui vous prescrira la protection la plus adaptée en fonction de votre destination, de vos conditions de séjour et de vos caractéristiques individuelles (il existe des contre-indications) ;

➤ *Les mesures d'éviction des piqûres d'insectes sont fondamentales car il n'existe aucun traitement préventif du paludisme efficace à 100 %.*

- évitez dans la mesure du possible tout contact avec les moustiques. Les anophèles piquent la nuit, essentiellement entre 21 h et 5 h. Ils redoublent d'activité pendant la saison des pluies ;
- suivez rigoureusement le traitement jusqu'au bout. Il doit se poursuivre environ 3 à 4 semaines (selon le médicament utilisé) après avoir quitté la zone impaludée ;
- si vous développez une fièvre même légère à votre retour, consultez rapidement un médecin. Plus le traitement est instauré rapidement, meilleures seront les chances de guérison.

## Moustiques en fuite !

- 1 **Dormez sous une moustiquaire** et, mieux encore, une moustiquaire imprégnée d'insecticide.
- 2 **Si votre chambre est équipée de l'air conditionné, branchez-le** : la climatisation ne tue pas les moustiques mais la baisse de température défavorise leur activité.
- 3 Si vous devez sortir la nuit, **appliquez des produits répulsifs sur les parties découvertes du corps**. Privilégiez le port de chemises à manches longues, de pantalons et de chaussures fermées.
- 4 **Utilisez des diffuseurs électriques ainsi que des serpents** sur les terrasses et les vérandas.

# Hygiène et santé

## ► L'alimentation

Les maladies que l'on attrape par l'ingestion d'aliments ou d'eau souillés sont souvent des maladies dites "des mains sales" : elles sévissent partout où les conditions d'hygiène sont mauvaises.



### ► Ce qu'il ne faut pas manger

- ✓ Des légumes et des fruits crus, non lavés et non pelés ;
- ✓ les viandes, les coquillages et les poissons servis crus ou insuffisamment cuits, le lait non bouilli ;
- ✓ des glaces artisanales, des glaçons, des boissons non décapsulées.

### ► Ce qu'il faut faire

- ✓ Lavez-vous soigneusement les mains après être allé aux toilettes et avant de manipuler des aliments ;
- ✓ couvrez les plats pour empêcher les mouches de s'y poser ;
- ✓ n'acceptez que des boissons décapsulées devant vous ou purifiez vous-même votre eau.

## Que faire en cas de turista ?

La diarrhée du voyageur (tourista) survient chez plus d'**une personne sur trois** en voyage dans les pays en développement. Si vous êtes affecté :

- **buvez davantage de liquide** (eau minérale ou purifiée, thé, bouillon de légumes salé, etc.) ;
- **privilégiez la consommation de riz**. Evitez les aliments riches en fibres (fruits, haricots...) et les laitages ;
- **prenez un antidiarrhéique** et/ou un antiseptique intestinal. Si la diarrhée dure plus de 3 jours ou si les selles contiennent du sang, consultez un médecin.

## EN VOYAGE L'ASSURANCE D'UNE EAU PURE Katadyn® Combi

Par simple pompage le filtre Katadyn® Combi élimine les matières chimiques dangereuses et les germes responsables des principales maladies liées à l'eau : champignons, bactéries, amibes... En toutes circonstances, le filtre Katadyn® Combi est le meilleur allié du voyageur.



Pour les résidents expatriés, il existe des filtres sur évier. Produits Katadyn disponibles en pharmacies, magasins de sport, camping et caravanning. Informations :

**Katadyn France.** Tél : 01 60 34 50 90



## ► L'eau

Selon l'OMS, l'eau est le principal vecteur des maladies dans le monde. Même d'apparence limpide, elle peut receler des milliers d'organismes microscopiques dont les bactéries et les amibes. Ces germes sont responsables des maladies telles que la giardiase, le choléra, la typhoïde, les dysenteries, bactériennes et amibiennes, et la trop célèbre turista. Quelques précautions simples permettent cependant de rester en bonne santé.



### ► Ce qu'il faut faire

- Buvez exclusivement :
  - ✓ de l'eau minérale (vérifiez que la capsule de la bouteille est intacte à l'achat) ;
  - ✓ de l'eau bouillie (pendant 20 minutes) ;
  - ✓ de l'eau purifiée par vos soins.
- Brossez-vous les dents avec de l'eau désinfectée.
- Lavez les fruits et les légumes à l'eau potable (ou épluchez-les).

### ► Ce qu'il ne faut pas faire

- **Consommer glaces et glaçons.** Ils sont très souvent préparés avec de l'eau non traitée.
- **Se baigner en eau douce et stagnante.** Il existe un parasite qui peut traverser la peau des baigneurs, causant une maladie grave : la bilharziose.

### ► Comment purifier de l'eau non potable ?

En voyage, se procurer de l'eau potable est primordial mais souvent difficile. Pour avoir l'assurance d'une eau pure, deux solutions s'offrent à vous :

► **En cas de déshydratation, vous pouvez composer une solution de réhydratation très efficace en ajoutant dans un litre d'eau minérale ou purifiée 5 cuillères à café de sucre et une cuillère de sel.**

- **les pastilles désinfectantes.** Il en existe à base d'ions d'argent (Micropur<sup>®</sup>), sans chlore ni iode, qui ne donnent pas un mauvais goût à l'eau. Elles éliminent de l'eau claire toutes les bactéries ;
- **les filtres à eau.** Portables et légers, ils permettent d'obtenir instantanément de l'eau potable à partir de tout type d'eau douce, même trouble (lacs, marigots). En effet, une céramique ultra-fine (0,2 micron) retient à sa surface les particules en suspension (terre...) ainsi que tous les germes pathogènes. Testés par l'Institut Pasteur, et utilisés par de nombreux professionnels, différents modèles sont disponibles en fonction du type de voyage.

## ► Le soleil

Les dangers : coup de soleil, insolation (maux de tête, nausées, pas de fièvre), coup de chaleur (maux de tête, fièvre, troubles de la conscience et vomissements).

### ► Que faire ?

- **Coup de soleil :** appliquer un soin apaisant, ne plus exposer la partie du corps touchée jusqu'à disparition complète de la douleur.
- **Insolation et coup de chaleur :** installer la personne à l'ombre, lui appliquer des compresses humides et la faire boire.

### ► Comment se protéger ?

- Porter un chapeau, des lunettes et des vêtements clairs et amples.
- Enduire le corps de crème solaire.
- Eviter de s'exposer entre 11 h et 14 h.
- Boire régulièrement.

## Le mal aigu des montagnes

Il sévit surtout à partir de 3 500 m et provoque **maux de tête, nausées, perte d'appétit et vertiges**. Pour l'éviter, modérez les efforts physiques les 3 premiers jours de votre arrivée en altitude et évitez de monter trop haut trop vite (700 m au maximum par 24 h à partir de 1 700 m d'altitude ; 400 m à partir de 3 500 m). Si vous êtes affecté :

- 1 arrêtez-vous jusqu'à l'amélioration des signes ;
- 2 si les symptômes persistent ou s'aggravent (vomissements, difficultés à respirer au repos, diminution des urines), redescendez immédiatement.

## ► Le froid

Les dangers : gelures (orteils, doigts, nez, oreilles), hypothermie (abaissement de la température du corps en dessous de 35 °C).

### ► Que faire ?

- **Gelures** : masser doucement les parties touchées. Appliquer de l'eau à une température progressivement plus chaude (ne jamais verser d'emblée d'eau bien chaude).
- **Hypothermie** : donner à boire à la personne une boisson chaude et sucrée et la couvrir chaudement.

### ► Comment se protéger ?

- Se couvrir avec plusieurs couches de vêtements légers plutôt qu'avec une seule couche de vêtement épais.
- Privilégier une alimentation riche en lipides et en vitamines.
- Ne pas rester immobile afin de lutter contre l'engourdissement.

## ► Les animaux venimeux

On les trouve surtout dans les pays chauds où ils sont la phobie de tous les voyageurs. Sachez toutefois que les cas de personnes mortes des suites d'une piqûre venimeuse sont extrêmement rares.

### ► Qui sont-ils ?

**Les scorpions et les araignées** : leurs piqûres, très douloureuses, sont toutefois rarement mortelles. On trouve les plus dangereux dans les zones chaudes du globe (veuve noire en Amazonie, atrax d'Australie, reclusa d'Amérique, etc.).

**Les serpents** : leurs morsures peuvent être mortelles (crotale et serpent corail en Amérique du Sud, cobra en Asie et en Afrique orientale, serpent tigre en Australie, etc.).



### ► Comment se protéger ?

- Portez des chaussures fermées et montantes et des pantalons longs.
- Dormez sous une moustiquaire. C'est surtout la nuit que les serpents, les araignées et les scorpions sont les plus actifs.
- Secouez vêtements et chaussures le matin avant de les enfiler.
- Si vous marchez dans des hautes herbes, munissez-vous d'un bâton et frappez devant vous avant d'avancer.

## Que faire en cas de morsure de serpent ?

Il est inutile d'emporter un sérum antivenimeux avec vous : mal conservé dans votre trousse à pharmacie ou mal adapté au type de morsure, il risquerait d'aggraver la situation. Mieux vaut conduire le blessé au plus vite à l'hôpital le plus proche. Voici les premiers gestes de secours à accomplir :

- 1 désinfecter la plaie ;
- 2 calmer le blessé et le faire rester le plus immobile possible, pour éviter que le venin ne remonte jusqu'au cœur, jusqu'à l'arrivée des secours ;

### Ce qu'il ne faut surtout pas faire :

- sucer la plaie pour aspirer le venin ;
- poser un garrot.

# Restez vigilant

**P**artir et revenir en bonne santé, c'est la clé de tout voyage réussi. Si vous avez suivi toutes les précautions d'usage (vaccins, hygiène...), il y a peu de chances que vous ayez rapporté un "mauvais souvenir" dans vos bagages. Sachez toutefois que certaines maladies ne se déclenchent qu'après une période d'incubation plus ou moins longue. Maintenez votre vigilance au retour !

## ✓ Poursuivez le traitement contre le paludisme

Rappelez-vous que le traitement du paludisme ne doit pas s'arrêter dès l'instant où vous sortez du pays. Il doit se poursuivre de 3 à 4 semaines (selon le médicament utilisé) après avoir quitté la zone à risque.

✓ Si vous avez des **problèmes de santé à votre retour** (fièvre, diarrhées...), **consultez immédiatement un médecin** en lui précisant le pays d'où vous revenez. Il pourra vous prescrire différents examens (analyses sanguines, examen parasitologique...) s'il le juge nécessaire.

✓ **Pensez à effectuer dans les temps les rappels des vaccinations ci-dessous, sous peine de perdre la protection conférée par les premières injections.**

- Rappel de l'hépatite A : 6 à 12 mois après la première injection.
- 3<sup>e</sup> dose de l'hépatite B : 6 mois après la première injection.
- Ou rappel combiné hépatites A et B : 6 mois après la première injection.
- Rappel de la rage : un an après la première injection.



# Lexique trilingue

## Urgence

### Français

Au secours  
Je suis malade  
Allez vite chercher du secours  
Appelez un médecin  
Où se trouve l'hôpital le plus proche ?  
Le médecin pourrait-il m'examiner ici ?

### Anglais

Help  
I am ill  
Get help quickly  
Call a doctor  
Where is the closest hospital?  
Could the doctor come to see me here?

### Espagnol

Socorro  
Estoy enfermo(a)  
Busque ayuda rapido  
Llama a un doctor  
¿ Dónde está el hospital mas proximo ?  
¿ Podría venir el médico a reconocerme ?

## Symptômes

Où avez-vous mal ?  
J'ai de la fièvre  
J'ai vomis  
J'ai des nausées  
J'ai...  
... mal à la tête  
... mal au ventre  
... mal à la gorge  
... mal aux dents  
... de la diarrhée  
J'ai du mal à respirer

Where do you feel the pain?  
I've got a fever  
I've been vomiting  
I feel nauseous  
I've got ...  
... a headache  
... a stomach ache  
... a sore throat  
... a toothache  
... diarrhoea  
I have difficulties breathing

¿ Dónde le duele ?  
Tengo fiebre  
He tenido vómitos  
Me siento con náuseas  
Tengo...  
...dolor de cabeza  
...dolor de estómago  
...dolor de garganta  
...dolor de muelas  
...diarrhea  
Tengo dificultades respiratorias

Je ne peux pas bouger la jambe, le bras...  
Je me suis coupé  
J'ai été mordu par un serpent, par un chien  
C'est infecté  
Je suis diabétique

I can't move my leg, my arm  
I've cut myself  
I've been bitten by a snake, by a dog  
It's infected  
I'm diabetic

No puedo mover la pierna, el brazo  
Me he cortado  
Fue mordido(a) por una serpiente, por un perro  
Esta infectado  
Soy diabético(a)

## Adresses utiles

Il existe près de 80 centres de vaccination en France. Vous pouvez vous en procurer la liste complète auprès de la direction générale de la santé.

### Direction générale de la santé

1, place de Fontenoy, 75350 Paris 07 SP - Tél. : 01 40 56 60 00

### ► Les centres internationaux de vaccination

#### Paris

A.P.A.S. - 52, avenue du Général-Michel-Bizot, 75012 Paris - Tél. : 01 53 33 22 22

#### Centre de vaccination Air France - Aérogare des Invalides

2, rue Esnault-Pelterie, 75007 Paris - Tél. : 01 43 17 22 00

Institut Alfred-Fournier - 25, boulevard Saint-Jacques - 75680 Paris Cedex 14

Tél. : 01 40 78 26 71

#### Province

Institut Pasteur - 1, rue du Professeur-Calmette, 59000 Lille - Tél. : 03 20 87 79 80

Faculté de médecine - 4, rue Kirschleger, 67000 Strasbourg - Tél. : 04 88 35 87 00

Centre de vaccination - 6, rue Briffaut, 13002 Marseille - Tél. : 04 91 55 32 82

Service communal d'hygiène et de santé - 60, rue de Sèze, 69006 Lyon

Tél. : 04 72 83 14 00

### ► Les centres de renseignements téléphoniques

AP Voyages, AP Vacances - Hôpital de la Pitié-Salpêtrière - Tél. : 01 45 85 90 21

#### Santé Voyages

Tél. : 01 40 25 88 86 (Paris)

Tél. : 05 56 79 58 17 (Bordeaux)

Tél. : 04 91 69 11 07 (Marseille)

### ► Minitel

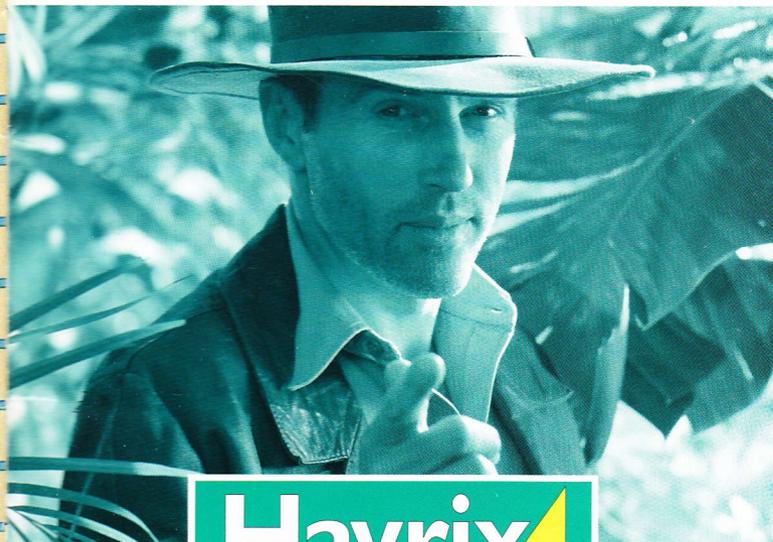
3615 VACAF (service Air France)

3615 TSANTÉ

3615 SV

## HEPATITE A

Pour mon prochain voyage  
j'ai tout prévu...et vous ?



La protection est maximale au bout d'un mois

SB  
SmithKline Beecham  
Laboratoires pharmaceutiques

Nous vaccinons l'avenir  
Unité Vaccins



\* HAVRIX est un médicament, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.  
Lire attentivement la notice.