

Où vous faire vacciner ?

Uniquement dans un centre agréé (fièvre jaune, encéphalite, méningite) :

Centre de vaccinations internationales de Narbonne 28 rue de la Lyre à Narbonne

Prise de Rdv de préférence un mois à l'avance,
au plus tard 15 jours avant le départ, en raison de la
demande et de l'exigence de certains pays

Tél : **04 68 49 46 54**

Horaires d'ouverture du Centre de vaccinations
internationales (sauf jours fériés) :

- Le mardi de 8h à 15h
- Le mercredi de 8h à 11h
- Le jeudi de 8h à 15h

Quand ?

Au moins 10 jours avant le départ. Certains vaccins doivent être faits plusieurs semaines à l'avance pour conférer une bonne protection.

Quels vaccins ?

- Vaccinations pour tous selon le calendrier vaccinal en vigueur,
- Vaccinations obligatoires pour certains pays
- Fièvre jaune : (Amérique centrale et du Sud / Afrique intertropicale, etc...)
- Méningocoque (La Mecque)
- Les vaccins sont définis et proposés lors de la consultation avant le voyage selon le pays, les conditions de séjour et l'état de santé du (de la) patient€

Seront abordés :

- Mesures préventives à propos de l'hygiène
- Prévention Paludisme, Dengue, Chikungunya, Zika (par piqûres d'insectes) et maladies tropicales
- Risque de Rage (présent dans de nombreux pays)
- MST
- Conditions particulières : altitude, séjours en climat extrême, séjour en mer

- Evitez **marches et baignades en eau douce**
- Evitez la **marche pieds nus** (sols humides, sable)
- Evitez de **s'allonger** à même le sol
- Séchez le **linge en intérieur**, repassez au fer chaud
- Evitez les contacts avec les **animaux**
- Protégez-vous des piqûres d'insectes
- Pensez à consulter votre médecin en cas de pathologie chronique pour emporter avec vous votre traitement ainsi que votre ordonnance en DCI.
- Si contraception orale, pensez à en parler à votre médecin traitant (décalage horaire)

communication@ch-narbonne.fr



L'avion et le décalage horaire

- Boire et se lever régulièrement pendant le vol, mettre des bas de contention.
- Prenez avec vous vos médicaments et vos ordonnances en cabine dans un sac plastique transparent.

Bon voyage et bon séjour !



Votre Passeport Santé Centre de Vaccinations Internationales

28 rue de la Lyre à Narbonne
Tél : 04 68 49 46 54



Centre
Hospitalier
de Narbonne

Boulevard Docteur Lacroix
11100 Narbonne
Tél standard : 04 68 42 60 00

des Pyrénées à la Méditerranée

www.ch-narbonne.fr

Les maladies tropicales



LE PALUDISME est une des premières causes de maladie dans le monde.

C'est quoi ?

- Un parasite transmis par un moustique, qui pique de la tombée de la nuit au lever du jour. **Une seule piqure peut suffire !**
- Une maladie à début brutal, évoluant parfois très vite vers des complications graves voire mortelles (uniquement pour l'espèce Plasmodium falciparum). **Il ne faut jamais la négliger !**
- Les signes évocateurs sont : fièvre à plus de 39°C, maux de tête, sueur, frissons courbatures, troubles neurologiques .

Etre vigilant pendant le séjour et jusqu'à 3 mois après le retour. En cas de fièvre consulter rapidement votre médecin.

Comment se protéger ?

- **Eviter les piqûres de moustiques le soir et la nuit :**
 - Dormez sous moustiquaire imprégnée
 - Utiliser des répulsifs spécifiques peau
 - Portez des vêtements clairs et amples
 - Utilisez **ventilateur et/ou climatisation**

Ces conseils sont valables aussi pour éviter la Dengue, le Chikungunya, le Zika, et l'Encéphalite Japonaise en Asie.

- **Prendre le traitement préventif antipaludéen prescrit par un médecin.** Aucun médicament ne protège à 100%

Consultez en urgence en cas de fièvre à plus de 39°C pendant le voyage et dans les 3 mois suivant le retour en signalant votre voyage.

LA DIARRHÉE (TURISTA)

Au cours d'un séjour tropical, près de la moitié des voyageurs souffrent de diarrhées.

Comment la prévenir ?

- **Adoptez une bonne hygiène de base :**
 - lavez-vous les mains avant de manipuler les aliments, après être allé aux toilettes, avoir changé un bébé... (avec eau et savon ou gel hydroalcoolique).
 - Couvrez les plats pour éviter les mouches.
- **Buvez des boissons potables ou potabilisées :** boissons encapsulées, eau minérale, eau purifiée (bouillie, filtrée, désinfectée), gourde filtrante.
- **Préférez certains aliments :** cuits et consommés chauds, pain, biscuits, féculents, gelées, agrumes...

Autres maladies

Pelez et lavez vous-même crudités et fruits.

- **Evitez certains aliments :** légumes, salades et fruits crus non lavés; coquillages, crustacés ou poissons crus; lait frais, œufs, glaces, glaçons, buffets froids restés longtemps en place.

Que faire en cas de diarrhée ?

- Buvez abondamment : soda sucré, thé...
- Mangez : riz, féculents, carottes, bananes bien mûres, biscuits salés...
- Prenez les traitements prescrits par votre médecin ou à la consultation du Centre de vaccinations internationales;
- Consultez en cas de diarrhée sévère ou trainante malgré les traitements, ou si fièvre ou sang dans les selles.

Toutes ces précautions préviennent également les hépatites A et E, le choléra, la typhoïde, les amibes...

LE SIDA ET LES MST (Maladies Sexuellement Transmissibles) sont la 7ème cause de maladie au retour d'un voyage. Outre le sida et les hépatite, elles regroupent la syphilis, l'herpès, la gonococcie, la chlamydie...

Comment se transmettent-elles ?

- Au cours de rapports sexuels (vaginal, anal, oral)
- Par transfusion ou piqûre avec une seringue contaminée (sida, syphilis, hépatites B et C).

Comment se protéger ?

- Utilisez à chaque rapport un préservatif de qualité (seule prévention efficace)
- Utilisez du matériel à usage unique (seringues)
- Evitez les transfusion sauf nécessité absolue.

LES MALADIES À TRANSMISSION CUTANÉE

De nombreux agents infectieux peuvent pénétrer au travers de la peau, même saine.

Attention ! A la moindre plaie ou brûlure : commencer par laver à l'eau propre + savon, désinfecter et protéger avec un pansement.

LA RAGE

Présente dans de nombreux pays, transmise par morsure, griffure ou léchage sur une peau excoriée (chien, chat, singe, chauve-souris, dromadaire, chameau)

et risques

Selon les conditions de séjour un vaccin antirabique pré exposition sera recommandé (voyage à pied, enfant en bas âge), ce qui ne vous empêchera pas en cas de morsure de rejoindre le plus rapidement possible (après avoir nettoyé la plaie à l'eau propre et au savon puis désinfecté la plaie) un centre médical pour recevoir la suite du traitement (post exposition)

LES ANIMAUX VENIMEUX

Quels animaux ?

Serpents, araignées, scorpions, animaux marins...

Comment se protéger ?

- Portez bottes et pantalons longs dans les zones à risques.
- Faites du bruit en marchant. Dormez sous moustiquaire.
- Portez des chaussures ou palmes dans l'eau.
- Secouez vos chaussures au réveil.

- En cas de morsure de serpent ou piqure de scorpion :
 - Désinfectez la plaie et enlevez bagues, bracelets...
 - Mettez la personne atteinte au repos, calmez-la, rassurez-la et transportez-la rapidement à un centre de soins.
 - N'incisez pas, ne sucez pas la plaie, ne faites pas de garrot.

AUTRES RISQUES

L'altitude

- Consultez avant votre séjour à plus de 3000 mètres. Montez par paliers progressifs pour vous adapter.
- Arrêtez de monter, voire descendez en cas de maux de tête, de nausées, de vertiges...

Le soleil

- Risques importants : coups de soleil, insolation, réactions au soleil avec certains médicaments, déshydratation,
- Prévention : exposition progressive, vêtements clairs et lunettes de soleil, crème solaire d'indice élevé, boire +++

