

Si vous vous rendez dans un endroit où le paludisme ou le virus du Nil occidental sont présents et transmis par les moustiques :

Évitez les lieux marécageux à basse altitude

Munissez-vous d'un anti-moustique à base de DEET (pour les enfants entre six mois et deux ans, les produits à base de DEET sont déconseillés); si vous devez vous en appliquer sur des enfants entre deux et douze ans, assurez-vous que la concentration en DEET est inférieure à 10 %

L'utilisation d'une moustiquaire peut également être utile, surtout la nuit. Certains symptômes des maladies transmises par les moustiques ressemblent un peu à ceux de la grippe. Si vous constatez l'un des symptômes suivants, il est impératif de consulter un médecin rapidement :

- Fièvre
- Frissons
- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Nausées ou vomissements

N'oubliez pas que certaines maladies et infections bactériennes sont transmissibles par l'eau ou par des aliments contaminés. Dans certains pays, le traitement de l'eau et les conditions sanitaires ne garantissent pas une eau potable sûre : il est donc préférable de consommer uniquement de l'eau en bouteille et des boissons en cannettes. À moins que vous n'ayez aucun doute sur l'eau dans votre pays de destination, évitez systématiquement de boire l'eau du robinet et de consommer des glaçons provenant de cette eau.

UN MOT SUR LA CIRCULATION SANGUINE EN AVION

À notre époque, alors que de plus en plus de gens prennent l'avion, on dénote un nombre croissant de cas de « thrombose veineuse » : il s'agit d'un caillot de sang qui se forme dans une veine à cause d'une position assise prolongée.

Ce problème de santé est assez connu, mais pas encore parfaitement compris. On soupçonne, par exemple, que certaines personnes présentant déjà des risques de problèmes circulatoires (notamment celles qui ont déjà subi un AVC) risqueraient d'aggraver leur problème, surtout si elles font un long voyage.

Quelques règles générales permettent d'atténuer les problèmes circulatoires lorsque vous prenez l'avion :

Évitez la déshydratation en buvant beaucoup d'eau

Ne buvez pas trop d'alcool

Parcourez l'allée régulièrement et étirez bien vos membres

Si vous avez des problèmes de circulation (particulièrement au niveau des jambes), le port de bas de contention peut vous soulager.

Demandez conseil à votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart pour choisir le produit qui vous convient.

Informations supplémentaires

Si vous avez des questions sur votre santé et son incidence sur votre projet de voyage, parlez à votre médecin de la prévention et des facteurs de risque. Vous pouvez également consulter votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart pour obtenir des conseils utiles sur les problèmes de santé fréquents et les produits qui peuvent vous aider à les traiter. Vous pouvez également trouver des renseignements utiles en visitant les sites suivants :

Agence de la santé publique du Canada

www.phac-aspc.gc.ca

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Organisation mondiale de la santé

www.who.int

Ces informations ne doivent en aucun cas remplacer des soins médicaux et les conseils de votre médecin. Il est possible que le traitement prescrit par votre médecin soit différent à cause de vos antécédents et de votre situation personnelle. Si vous avez des questions concernant vos symptômes, veuillez consulter votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart ou votre médecin.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Accès-Santé.

ACCÈS SANTÉ

VOYAGE



Accès>pharma
chez Walmart*

Avant de réserver votre séjour dans un paradis lointain, il est conseillé de ne pas oublier de protéger votre santé.

Vous souhaitez rester en bonne santé pendant votre voyage; avec une bonne préparation, vous pouvez réduire le risque de connaître des problèmes de santé durant vos vacances.

N'hésitez pas à suivre les conseils suivants comme point de départ pour garder la forme lorsque vous voyagez.

Éléments de base

La liste de vérification suivante met en lumière certains éléments essentiels à ne pas oublier lorsque vous voyagez à l'étranger :

Vos documents de voyage (votre passeport et les visas nécessaires).

Votre carnet de vaccination (il est parfois exigé). Il se peut que vous ayez besoin d'autres vaccins que ceux que vous avez reçus lorsque vous étiez enfant. Il y a lieu de consulter une clinique de médecine santé-voyage avant de partir.

Une copie de vos documents ou des cartes détaillant votre assurance maladie de voyage (assurez-vous d'avoir bien compris les services couverts à l'étranger).

Une ordonnance de secours si vous perdez vos médicaments ou s'ils sont volés ou endommagés.

Vos médicaments dans le flacon d'ordonnance d'origine avec les étiquettes.

Un avis de votre médecin expliquant pourquoi vous devez suivre vos traitements.

Un anti-moustique ou une moustiquaire si vous vous rendez dans un pays où il y a des moustiques (ces insectes peuvent être porteurs de maladies comme le paludisme).

Une crème solaire avec un indice de protection solaire (IPS) d'au moins 15 (un indice 30-50 est idéal).

Votre médecin et votre pharmacien peuvent vous conseiller des produits en vente libre pour soigner des problèmes de santé fréquents, selon votre état de santé et vos traitements en cours.

Problème de santé	Type de médicament	Exemple de produit
Diarrhée	Lopéramide Sous-salicylate de Bismuth	Imodium® Pepto-Bismol™
Constipation	Psyllium Lactulose Bisacodyl	Métamucil® Apo®-Lactulose Gentlax®•S
Douleurs maux de tête	Acétaminophène ASA Ibuprofène	Tylenol® Aspirin® Advil®
Léger coup de soleil	Crèmes topiques à base de vitamines A et D Émollient Lidocaïne	 LubriDerm® Xylocaïne®
Nausées	Dimenhydrinate Diphenhydramine Scopolamine	Gravol® Benadryl® Transderm-V®
Allergies	Diphénhydramine Cétirizine Loratadine	Bénadryl® Réactine® Claritin®

Premiers soins	Type de médicament	Exemple de produit
Pommade topique	Bacitracine/ sulfate de polymyxine B	Polysporin® Pommade antibiotique
Pansements		BAND-AID® Pansements Adhésifs

VACCINATIONS

Les besoins de chacun diffèrent en ce qui concerne la vaccination : les vaccins nécessaires dépendront en effet de votre état de santé ou de la durée et de la nature de votre séjour (par exemple, si vous prévoyez un voyage d'aventure dans la nature, vos besoins seront possiblement différents de ceux d'une personne qui séjournera à la plage). Demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart.

NE PAS OUBLIER

Selon l'endroit où vous vous rendez, vous devez prêter attention à l'environnement. Les moustiques et autres insectes peuvent transmettre certaines maladies, de sorte qu'il est conseillé de prendre toutes les précautions nécessaires afin d'éviter piqûres ou contamination.

