



Les mesures générales d'hygiène

Conseil médical aux voyageurs



LES MESURES SUIVANTES LIMITENT LES RISQUES DE MALADIES DIARRHÉIQUES :

- 1/ Consommer viandes, poissons et crustacés suffisamment cuits.
- 2/ Eviter les légumes crus et les fruits sans enveloppe ; peler les autres fruits et légumes avant de les consommer.
- 3/ Boire au moins 2 litres d'eau (de bonne qualité) par jour.
- 4/ Se laver les mains avant chaque repas et en sortant des toilettes.
- 5/ Ne pas se baigner n'importe où car l'eau est un excellent véhicule de micro-organismes et ne pas oublier qu'une eau limpide n'est pas obligatoirement une eau propre.



AUTRES MESURES :

- 6/ Respecter une hygiène corporelle simple qui protégera efficacement contre de nombreux ennuis cutanés.
- 7/ Se méfier des chiens : risque d'hydatidose ou de rage.
- 8/ Penser aux préservatifs.
- 9/ Eviter les injections non urgentes : risque d'hépatites virales ou de sida.
- 10/ S'adapter progressivement à l'altitude.

Institut
Pasteur
de Lille

