

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE À L'ÉTRANGER

Rester en bonne santé lors des voyages internationaux

HEADING

→ HOME

HEALTHY

QUE DOIS-JE MANGER ?

À FAIRE

- Manger des aliments bien cuits et servis chauds
- Boire des boissons provenant de bouteilles scellées
- Vous laver les mains fréquemment au savon ou utiliser un désinfectant à base d'alcool

À NE PAS FAIRE

- Manger de la viande crue, des légumes crus, des fruits de mer crus ou des œufs crus
- Manger ou boire du lait ou des produits laitiers non pasteurisés
- Manger de la nourriture provenant de vendeurs ambulants
- Boire de l'eau du robinet ou des boissons ne provenant pas de bouteilles (évitiez la glace !)

QUE FAIRE EN CAS DE DIARRHÉE ?

La diarrhée du voyageur est un symptôme courant provoqué par la consommation de nourriture ou d'eau contaminée. La diarrhée du voyageur se caractérise généralement par des selles molles, des crampes abdominales, des nausées, des vomissements et/ou de la fièvre. Bien qu'elle soit désagréable, elle disparaît après quelques jours dans la plupart des cas.

À FAIRE

- Boire de l'eau embouteillée en grande quantité
- Avoir recours à des solutions électrolytes ou des médicaments sans ordonnance
- Consulter un prestataire de soins de santé si les symptômes persistent au-delà de quelques jours ou en cas de diarrhée sanglante ou de fièvre

À NE PAS FAIRE

- Prendre immédiatement des antibiotiques : les antibiotiques ont des effets secondaires importants et doivent être réservés aux cas graves (fièvre ou sang dans les selles)
- Transmettre la diarrhée du voyageur : évitez de cuisiner pour les autres et lavez-vous les mains fréquemment

Vous trouverez d'autres ressources sur www.headinghomehealthy.org