

5 • Santé - Hygiène :



Suivant les pays, certaines vaccinations sont obligatoires ou conseillées (fièvre jaune, choléra, traitement contre le paludisme) se renseigner assez tôt avant le départ.

Pour l'Afrique du nord (Maroc, Algérie, Tunisie, Libye) aucune vaccination n'est obligatoire, mais il faudra observer certaines précautions d'hygiène alimentaire et corporelle pour éviter de contracter des maladies tropicales infectieuses ou parasitaires. (se laver souvent les mains avec un produit désinfectant, évitez de manger des crudités préparées par les locaux, ne pas mettre de glaçons préparés par les locaux dans les boissons, s'assurer que les bouteilles d'eau sont bien fermées hermétiquement à l'achat, ne jamais boire à même les cannettes métalliques (prévoir des pailles, ou transvaser la boisson dans un verre), etc...

• Pharmacie et médicaments :



Pour les personnes ayant un traitement régulier, bien pensez à ne pas l'oublier et prévoir un stock suffisant pour la durée du séjour: emporter une photocopie de l'ordonnance peut être utile.

Une trousse à pharmacie est bien utile, même si on trouve la plupart des médicaments dans les villes. Sur les pistes, il est nécessaire d'avoir un minimum de matériel de soin pour les petits bobos quotidiens qui peuvent rapidement se transformer, le cas échéant, en infection grave s'ils ne sont pas traités.

Nécessaire pour nettoyer et panser les plaies et brûlures.

Des sprays contre les piqûres d'insectes, collyres pour nettoyer les yeux sont parfois bien utiles, pommades contre les coups et les entorses, des bandages etc....