

PROBLÈMES DE SANTÉ COURANTS AFFECTANT LES VOYAGEUSES :

Diarrhée du voyageur

Infections respiratoires

Infections urinaires

Blessures

AVERTISSEMENT :

Ce guide de poche a été conçu à des fins pédagogiques uniquement. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant un sujet mentionné ici, consultez un professionnel de santé.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Tous droits réservés.

Le nombre de femmes qui voyagent à l'étranger pour des raisons professionnelles augmente tous les ans

Une enquête de 2015 sur les voyageurs a montré que

56 %

des voyageuses ont été malades pendant leur séjour à l'étranger, avec le plus souvent des problèmes gastro-intestinaux.

80 %

des voyageuses se sont inquiétées pour leur sécurité personnelle pendant leur séjour à l'étranger, les crimes motivés par des considérations financières étant la préoccupation la plus courante.

11 % ont souffert d'une maladie transmise par un insecte (p. ex. la dengue ou la malaria)

9 % ont manqué de soins médicaux pendant leur séjour

9 % ont été mordues par un animal

Statistiquement, les voyageuses sont **PLUS SUSCEPTIBLES** que les hommes d'avoir fait l'expérience de :

1. Stress psychologique
2. Réaction aux médicaments
3. Problèmes dentaires

CONSEILS DE SANTÉ AUX VOYAGEUSES



FAITES UNE RECHERCHE sur les risques sanitaires liés à votre destination.



Faites un bilan avec votre **MÉDECIN** et votre **DENTISTE** avant votre départ.



Vérifiez que vos **VACCINS** sont à jour.



Assurez-vous de **SURVEILLER** les épidémies de maladies infectieuses.



Emportez avec vous une trousse de **PREMIER SECOURS**.



Gardez tous les médicaments dans leur **EMBALLAGE D'ORIGINE**. Emportez avec vous une copie de votre ordonnance accompagnée des médicaments.

GUIDE DES RISQUES POUR LES VOYAGEUSES

INTERNATIONAL
SOS

CONSEILS DE SÉCURITÉ AUX VOYAGEUSES

Peu importe où vous êtes dans le monde, les mêmes **PRINCIPES DE SÉCURITÉ** s'appliquent. Il est important de **COMPRENDRE** les risques et les dangers et de les **RÉDUIRE** autant que possible.

INFORMEZ-VOUS SUR L'ENDROIT OÙ VOUS ALLEZ.

FAMILIARISEZ-vous avec votre destination.

PROGRAMMEZ VOTRE VOYAGE.

PLANIFIEZ-LE au préalable.

ENREGISTREZ-VOUS EN LIGNE,

si possible.

PRENEZ CONNAISSANCE DES PRINCIPAUX RISQUES DE SÉCURITÉ POTENTIELS

du pays dans lequel vous voyagez.



SOYEZ SÛRE

et restez calme dans les situations incertaines.

Faites appel à votre

BON SENS



Apprenez
à dire :

NON. MERCI.

RESTEZ ATTENTIVE

à votre environnement..



PASSEZ INAPERÇUE

n'attirez pas l'attention sur vous.

SOYEZ PRÉSENTABLE.

Habillez-vous conformément
à la culture locale.



Conservez des copies de
vos documents importants
séparés des originaux.



Gardez toujours votre
passeport sur vous.



Ne transportez pas trop
d'argent en espèce avec vous.



Gardez de l'argent de côté
caché dans un endroit séparé.



Utilisez vos cartes de
crédit ou de voyage.



Ne portez pas de bijoux
de valeur.



**ÉVITEZ DE VOUS
DÉPLACER** à pied ou seule, si
possible.



**NE PARTAGEZ PAS
DE TAXIS AVEC DES
ÉTRANGERS.** Si vous le
pouvez, utilisez les taxis de l'hôtel.



**ESSAYEZ D'ARRIVER À
VOTRE DESTINATION
AVANT LA TOMBÉE DE LA
NUIT.** Évitez de conduire la nuit.



**ENREGISTREZ LES
PERSONNES À
CONTACTER SUR VOTRE
TÉLÉPHONE.** Assurez-vous que
votre téléphone est toujours chargé.



COMMUNIQUEZ votre
itinéraire **À UN PROCHE.**



RESPECTEZ les coutumes
et traditions locales.