

Alimentation

Ne mangez que des légumes cuits et des fruits que vous pouvez éplucher vous même. Les fruits frais peuvent avoir été lavés dans de l'eau contaminée.

Les glaces sont déconseillées (risque de rupture de chaîne du froid).

Ne pas mettre de glaçons dans vos boissons.

Évitez de consommer du lait cru ou du fromage au lait cru. Les produits laitiers doivent être pasteurisés.

Veillez à vous hydrater souvent.

Ne buvez que de l'eau en bouteille.

Si vous achetez une boisson, assurez-vous que le sceau n'est pas brisé (intégrité emballage).



Conseils pour votre trousse de pharmacie

Antidiarrhéique (ex: Imodium)

Paracétamol (ex: Doliprane)

Gel hydroalcoolique

Répulsif moustiques

Crème apaisante piqûres d'insectes

Crème solaire

Pansements et spray désinfectant

Lingettes nettoyantes

Papier toilette humide

Enjoy your stay !

Toute reproduction est interdite

GUIDE SANTÉ INDE

Najète Moulai

Infirmière Groupe Ozanam



Vie pratique

Les morsures ou piqûres de moustiques, de tiques ou d'autres insectes peuvent transmettre des virus, bactéries ou des parasites.

La prévention repose sur :

- la protection contre les piqûres de moustiques par l'utilisation de répulsifs le jour, la nuit, sur la peau et sur les vêtements.
- le port de chaussettes montantes et pantalons longs si vous faites des randonnées.
- Evitez de caresser les animaux (risque de transmission de bactéries et risque de morsures).



Hygiène

Comme partout, **il est important de se laver les mains régulièrement** ou d'utiliser des lingettes ou gels désinfectants pour éliminer les germes que vous avez pu attraper en touchant différentes surfaces au cours de la journée.

Rincez - vous la bouche **avec de l'eau en bouteille** lors du brossage des dents.

Les plats sont souvent épicés et peuvent entraîner quelques gênes intestinales. Pensez à prendre avec vous du papier toilette humide ou du papier toilette classique car il n'y en a pas partout.



L'Inde est un pays riche de par sa culture et sa délicieuse cuisine.

Pays en développement, les conditions sanitaires peuvent être à l'origine de troubles gastro-intestinaux.

Quelques précautions peuvent vous aider à vous en prémunir et à profiter pleinement de votre voyage.

Conseils Vaccinations

Avant de vous rendre en Inde, vous devez vous assurer d'**être à jour dans votre calendrier vaccinal français.**

Il est important de **consulter votre médecin traitant** plusieurs mois avant votre voyage pour discuter des vaccins supplémentaires dont vous pourriez éventuellement avoir besoin.