

# Jeux de la CJSOI 2012

## Fiche de conseils sanitaires

### Avant le départ

- Vaccinations à jour: DTP, Hépatite B, BCG
- Certificat médical pour médicaments à la douane (comprimés, seringues...)

### Comores (en Juillet)

- **Paludisme: prévention individuelle indispensable (Malarone®)**
- Diarrhées: ne consommer que de l'eau minérale
- Température : entre 19° et 27°
- Rhumes, angines...
- Coups de chaleur
- Fringales (prévoir fruits secs)

### Trousse personnelle

- Carnet de vaccination ou de santé
- Elastoplaste®, pansements
- Contraceptifs, protections périodiques, papier hygiénique, préservatifs
- Crème solaire, bâtonnet protection lèvres,
- Lunettes de secours pour porteurs de lentilles
- Crème répulsive anti-moustiques
- Médicaments : anti diarrhéique (Smecta®..), antalgiques (Paracetamol..)

## Conseils généraux:

### **Les aliments à éviter:**

eau du robinet,  
glaçons qui sont généralement faits avec de l'eau du robinet,  
viande froide, a fortiori crue (steak tartare), hamburger,  
poissons ou crustacés froids ou crus (huîtres),  
crudités, tomates non pelées,  
sandwiches avec viande froide ou crudités, sauces froides,  
fruits non pelés ou servis déjà pelés,  
crème dessert, glaces.

### **Quelques précautions :**

Se laver fréquemment avec de l'eau et du savon.

Eviter de marcher pieds nus et de s'allonger directement sur le sable sans serviette

En zone de végétation : porter des chaussures fermées, un pantalon long et faire du bruit en marchant.

Porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides.

Secouer ses habits, ses draps, ses chaussures avant usage, afin d'en déloger d'éventuels intrus.