

Vous partez en voyage?

Ne partez pas sans consulter votre liste de vérification avant un voyage.

Remarque à l'intention des voyageurs : Lorsque vous voyagez à l'extérieur du Canada, vous pourriez être exposé à un certain nombre de maladies évitables par la vaccination, notamment la méningococcie invasive (MI).

Vous devriez consulter un fournisseur de soins de santé ou vous rendre dans une clinique santé-voyage de préférence six semaines avant de voyager. Avant de voyager en Afrique subsaharienne, informez votre médecin de vos plans de voyage et demandez le vaccin MenQuadfi^{MD} pour vous protéger contre la MI.

Voyager est passionnant!

Toutefois, il est très facile de se laisser emporter par l'enthousiasme et de négliger une préparation adéquate. Une planification adéquate dès aujourd'hui vous évitera bien des désagréments lors de votre voyage, alors assurez-vous d'avoir pris en compte ces éléments essentiels suivants :

- ✓ **PASSEPORT** – Assurez-vous que votre passeport est à jour bien à l'avance! Le renouvellement du passeport peut prendre des semaines, et la dernière chose que vous voulez c'est de vous retrouver avec un passeport expiré. Allez vérifier le vôtre maintenant et assurez-vous de l'emporter avec vous.
- ✓ **VACCINATIONS** – Discutez avec votre médecin de vos projets de voyage et demandez quels vaccins vous devriez envisager de recevoir, comme le vaccin MenQuadfi^{MD} pour la prévention de la méningococcie invasive.
- ✓ **VOYAGEURS EN AFRIQUE SUBSAHARIENNE ET PÈLERINS** – Protégez-vous contre la méningococcie invasive (MI)! Si vous prévoyez un voyage en Afrique subsaharienne ou un pèlerinage, il est fortement recommandé de recevoir le vaccin quadrivalent MenACWY pour prévenir la MI pour toute personne de 12 mois et plus.
- ✓ **SAC À DOS DE VOYAGE** – Offrez-vous un sac à dos de voyage fiable, idéalement léger et robuste, pour garder à portée de main vos essentiels comme votre passeport, votre portefeuille, votre téléphone, vos médicaments et des collations!
- ✓ **ADAPTATEURS DE VOYAGE** – Toutes les fiches ne vous permettront pas de brancher vos appareils! Les adaptateurs d'alimentation conçus pour chaque région sont indispensables lors de voyages à l'étranger. Pour vous assurer que vous pouvez brancher votre téléphone et d'autres appareils, achetez un adaptateur d'alimentation avant de partir.
- ✓ **MÉDICAMENT** – En plus de toute vaccination, n'oubliez pas d'apporter vos ordonnances mises à jour et vos médicaments en vente libre. Tenter de retrouver votre ordonnance à l'autre bout du monde peut être un véritable casse-tête, tout comme l'absence de médicaments contre la douleur ou les allergies. Glissez une trousse de vos médicaments dans votre sac à dos de voyage afin d'être paré à toute éventualité.
- ✓ **SAC DE NETTOYAGE** – On peut dire que trouver un endroit pour faire la lessive en vacances n'est probablement pas votre priorité. C'est agaçant. Lorsque vous vivez avec vos bagages, évitez que vos vêtements sales ne se mélangent et glissez un sac de voyage pour la lessive.