



## PRÉCAUTIONS AVEC L'EAU ET LES ALIMENTS

De nombreuses maladies infectieuses se transmettent à travers l'eau et les aliments contaminés, raison pour laquelle les conseils ci-dessous devront être suivis lors de voyages dans des zones présentant des infrastructures déficitaires en termes de distribution et d'épuration des eaux.

### BOISSONS :

- L'eau devra toujours être embouteillée et potabilisée (ébullition, chlorage ou comprimés de purification). Ne pas consommer de glaçons provenant d'eau non potable.
- Attention au jus frais auxquels de l'eau a pu être rajoutée.
- En cas d'absence d'accès à la potabilisation de l'eau, seulement est sûre la consommation de :
  - Café ou de thé préparé à l'eau bouillante
  - Boissons dont le bouchon hermétique est intact.

### ALIMENTS :

Éviter :

- Les salades et les légumes non cuisinés et les fruits épluchés par des tiers et/ou dont la peau est endommagée.
- Le lait et ses dérivés non pasteurisés. Attention aux glaces de provenance non contrôlée.
- Les œufs, la viande, le poisson et les fruits de mer peu cuisinés ou crus. Attention aux sauces.
- Les aliments cuisinés mais conservés pendant des heures à température ambiante.
- Les aliments vendus sur les étals de rue.
- Il existe des pays où certaines espèces de poisson peuvent être dangereuses même cuisinées. Demander conseil localement.

### HYGIÈNE PERSONNELLE :

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou du gel hydroalcoolique à 60% :
  - Fréquemment au long de la journée.
  - Avant et après avoir manipulé des aliments crus.
  - Après un contact avec du matériel potentiellement contaminé (aliments, microfiltres pour la potabilisation de l'eau, selles, couches...)
- Hygiène buccodentaire avec de l'eau embouteillée ou purifiée.

### HYGIÈNE GÉNÉRALE :

- Nettoyer méticuleusement, avec beaucoup d'eau et de liquide vaisselle, les récipients utilisés pour les boissons, les assiettes et les couverts (à usage personnel de préférence).
- Laisser sécher les cannettes et les bouteilles avant de les ouvrir.
- Nettoyer les surfaces qui vont être en contact direct avec la bouche.
- Ne pas boire dans des récipients douteux pouvant contaminer les boissons.
- Maintenir les aliments et les matières contaminées hors de portée des mouches.

En résumé :

**FAIRE BOUILLIR, CUISINER ET ÉPLUCHER... SINON, S'EN PASSER**

---

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION – CENTRE DE SANTÉ INTERNATIONAL

Montesa, 11 Edif. A Planta Baja – 28006 MADRID