

CHER VOYAGEUR

عزيزي المسافر

كيف تحمي نفسك من الحمى الصفراء

Comment se protéger contre la fièvre jaune ?

QU'EST-CE QUE LA FIEVRE JAUNE ?

il s'agit d'une maladie virale qui se transmet à l'homme par **la piqûre des moustiques du genre aèdes**.

Quels sont ses symptômes ?

- Fièvre ;
- Douleurs musculaires (surtout dorsale) ;
- Céphalées ;
- Frissons ;
- Anorexie ;
- Nausées et vomissements.

Si vous décidez de voyage vers un pays à risque, comment se protéger contre la Fièvre Jaune (FJ) ?

La protection se fait par :

- Vaccination contre la FJ (**10 jours au minimum avant le voyage**) ;
- Effectuer la pulvérisation intra domicile à l'aide d'insecticides adéquats ;
- Porter des vêtements longs couvrant tout le corps ;
- Utiliser des répulsifs sur les zones du corps non couverte ;
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée ;
- Protéger les portes et les fenêtres par des grilles évitant la pénétration des moustiques ;
- Eviter la conservation de l'eau dans des conteneurs à ciel ouvert (élimination des gîtes larvaires).

Les mesures préventives ci-dessus sont à respecter aussi bien le jour que la nuit.

Que faire après le retour d'un pays touché par la Fièvre Jaune :

En cas d'apparition de l'un des signes cliniques décrits ci-dessus, dans les 3-4 jours suivant le retour en Mauritanie, il est nécessaire de consulter immédiatement un médecin et de l'informer de votre parcours de voyage dans les 6 derniers mois.

ما هي الحمى الصفراء؟

هو مرض فيروسي ينتقل إلى الإنسان عن طريق لسعة نوع خاص من البعوض يسمى البعوض الزاعج.

ما هي أعراضها؟

- ارتفاع في درجة الحرارة،
- آلام في العضلات والمفاصل
- الصداع
- القشعريرة
- فقدان الشهية
- الغثيان والقيء

كيف تحمي نفسك من الإصابة إذا كنت مسافرا إلى بلد موبوء بهذا المرض؟

يجب التقيد بالإجراءات التالية :

- التحصين ضد الحمى الصفراء (**10 أيام قبل السفر على الأقل**)
- رش المبيدات الحشرية داخل المنزل
- ارتداء ملابس طويلة تغطي معظم الجسم،
- استخدام المواد الطاردة للحشرات على مناطق الجلد المكشوفة،
- استخدام الناموسيات المشبعة،
- حماية الأبواب والنوافذ بشباك يمنع دخول البعوض للمنزل،
- إزالة أو تغطية اواني المياه (المنع تكاثر يرقات البعوض).

يجب الالتزام بالاحتياطات السابقة نهارا وليلا.

ما الذي ينبغي القيام به عند العودة من بلد موبوء بالحمى الصفراء؟

- إذا ظهر أي من الأعراض السريرية المشار إليها أعلاه خلال 3-4 أيام من تاريخ العودة من السفر، يجب استشارة الطبيب فورا وموافاته بحديثيات السفر خلال 6 أشهر الأخيرة.