

Chères familles,

Gardez votre famille en sécurité et en bonne santé cet été, que vous restiez à New York ou voyagiez ! Il est possible que les voyageurs doivent prendre davantage de précautions en raison des risques accrus de contracter certaines infections. Par exemple, des épidémies de rougeole sévissent partout dans le monde, et des épidémies de dengue se répandent aux Caraïbes ainsi qu'en Amérique centrale et du sud.

Conseils de sécurité pour l'été et les voyages	
 	<p><b>Protégez-vous des infections dues aux morsures d'insectes.</b> Les <b>tiques</b> sont très présentes dans les zones boisées ou broussailleuses aux États-Unis, et peuvent transmettre des maladies comme la maladie de Lyme. Les <b>moustiques</b> peuvent transmettre des maladies comme le virus du Nil occidental aux États-Unis, ainsi que la malaria et la dengue en dehors des États-Unis. Utilisez des insectifuges contenant du DEET, de la picaridine, de l'IR3535, ou de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Traitez vos équipements avec de la perméthrine et portez des hauts à manches longues, des pantalons longs, des chaussures fermées, et des chapeaux. Si vous vous trouvez en dehors des États-Unis, utilisez une moustiquaire lorsque vous dormez dans une zone où sévissent le paludisme, la dengue, ou d'autres maladies transmises par les moustiques. Pour obtenir davantage d'informations sur les tiques, consultez : <a href="https://nyc.gov/health/ticks">nyc.gov/health/ticks</a>.</p>
	<p><b>La chaleur peut être dangereuse.</b> Portez des vêtements légers et amples. Restez dans un endroit frais, à l'ombre, et à l'abri de la lumière directe du soleil. Même quelques heures passées dans un lieu climatisé peuvent réduire le risque de problèmes de santé liés à la chaleur. Buvez beaucoup de liquides, même si vous n'avez pas soif, et évitez les boissons sucrées. Pour obtenir davantage d'informations, consultez : <a href="https://nyc.gov/health/heat">nyc.gov/health/heat</a>.</p>
	<p><b>Veillez à la santé des enfants lors de la baignade.</b> Surveillez les enfants lorsqu'ils nagent ou jouent dans l'eau. N'entrez pas dans l'eau si vous avez eu de la diarrhée au cours des deux semaines précédentes. Rappelez aux enfants de ne pas avaler d'eau. Emmenez les enfants aux toilettes régulièrement.</p>
	<p><b>Restez prudents avec les animaux.</b> Ne caressez pas ni ne nourrissez les animaux sauvages. Avant de caresser un chien, un chat, ou un autre animal de compagnie, demandez-en la permission à son maître.</p>
Conseils supplémentaires pour les voyages à l'étranger	
	<p><b>Lisez le Portail d'informations sur la santé pour les voyageurs (Travelers' Rapid Health Information Portal) avant votre voyage.</b> Consultez <a href="https://gten.travel/trhip/trhip">gten.travel/trhip/trhip</a> pour obtenir des conseils médicaux personnalisés pour les voyageurs.</p>
	<p><b>Consultez votre prestataire de soins de santé au moins quatre semaines avant votre départ.</b> Renseignez-vous sur les médicaments ou les vaccins dont vous pourriez avoir besoin, comme ceux contre le paludisme, la fièvre typhoïde ou l'hépatite A, si vous voyagez dans une région où ces maladies sont courantes. Les nourrissons âgés de 6 à 11 mois devraient recevoir une dose supplémentaire anticipée du vaccin contenant la rougeole, et les enfants et les adultes devraient en recevoir une première ou une deuxième dose. Assurez-vous que vos enfants et vous êtes à jour dans vos vaccins obligatoires.</p>
	<p><b>Évitez les maladies diarrhéiques.</b> Buvez de l'eau en bouteille ou désinfectez l'eau en la faisant bouillir pendant au moins une minute. Évitez de manger des fruits et des légumes crus s'ils ne peuvent pas être épluchés. Veillez à ce que votre viande soit bien cuite et servie chaude.</p>

Sincères salutations,



Shama Ahuja, PhD, MPH  
Commissaire adjointe  
Bureau des maladies contagieuses