

Centre de Vaccinations Internationales de la Ville de Marseille

Conseils aux voyageurs 2009 Pèlerins se rendant à la Mecque

VACCINATIONS

1) Obligatoire : vaccination contre la **méningite** par un vaccin **tétravalent** :

ce vaccin tétravalent (A, C, Y, W 135) n'est disponible que dans un centre de vaccinations internationales

2) Fortement conseillées à l'occasion de votre séjour en Arabie Saoudite :

- Recommandées en France : Tétanos, Diphtérie, Poliomyélite, Hépatite B ;
- Recommandées à la Mecque : **Grippe saisonnière**, Typhoïde, Hépatite A
- Recommandées seulement dans certains cas (voir votre médecin) : Pneumocoque

La grippe saisonnière est particulièrement contagieuse à cause du grand nombre de pèlerins et de la circulation de virus directement entre les personnes. La vaccination protège contre la grippe de l'année seulement.

(possiblement OBLIGATOIRE)

L'hépatite A, transmise par l'eau et les aliments est très fréquente hors d'Europe ; c'est une maladie dont la gravité augmente avec l'âge. Une prise de sang permet de voir si vous êtes déjà protégé contre cette maladie, mais le vaccin peut être réalisé sans prise de sang préalable. Une injection de rappel se fait 6 à 12 mois après la première, et, ensuite la protection est définitive sans rappel nécessaire.

La typhoïde est une diarrhée infectieuse particulièrement grave ; elle est transmise par contact inter-humain, notamment par les mains sales. La vaccination en une seule injection protège pendant 3 ans.

*Toutes les vaccinations sauf celle contre la méningite (A, C, Y, W 135), peuvent être pratiquées par votre **médecin traitant** ou une **infirmière** sur ordonnance.*

PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES

De nombreuses maladies sont transmises par les moustiques ; **la Dengue** sévit régulièrement en Arabie Saoudite dans la région de Djeddah.

Contre cette maladie, il n'y a ni vaccin ni traitement.

(Eviter la prise d'aspirine et préférer le paracétamol pour traiter fièvre et/ou douleur)

Portez des vêtements couvrants et amples et imprégnez les d'insecticide pour tissus contenant de la **perméthrine** : cet insecticide est efficace pour prévenir les piqûres de moustiques pendant au moins 2 semaines, dans des conditions de lavage normal.

Appliquez des répulsifs (lotion, gel ou crème) sur les zones découvertes de la peau permet de repousser les moustiques.

MAJ 28/07/2009

PREVENTION – REGLES D’HYGIENE

Lavage des mains

Il faut se laver les mains fréquemment et le plus régulièrement possible, notamment après avoir toussé, éternué ou s’être mouché.

- ▶ Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide ;
- ▶ Se frotter les mains pendant 30 secondes. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets ;
- ▶ Se sécher les mains avec une serviette propre, si possible jetable ;

Mouchage, éternuement, crachat, toux

Il est nécessaire, lorsque l’on tousse, éternue, se mouche, crache, de se couvrir la bouche et/ou le nez (de préférence avec un mouchoir jetable). Cracher par terre doit absolument être proscrit.

Eviter les contacts physiques

En période de pandémie grippale, pour ne pas contaminer les autres ni être soi-même contaminé, il est fortement recommandé :

- ▶ d’éviter tous les contacts directs entre personnes tels que les embrassades, les poignées de mains ;
- ▶ de conserver, autant que possible, une distance minimale de protection sanitaire de 2 mètres entre les personnes.

CONSEILS SUPPLEMENTAIRES

L’Arabie Saoudite dispose d’une très bonne infrastructure médicale. Le consulat général de France à Djeddah est disponible pour aider les français pendant le pèlerinage :

Tél (00 966) 2 668 15 50

Internet : <http://www.consulfrance-djeddah.org>

Permanence en cas d’urgence : (00 966 1) 488 0310 / (00 966 5) 05 28 27 15

MAJ 28/07/2009