

Voyagez-vous pour la Omra cette année?



Les lieux bondés augmentent le risque de blessures et de maladies

Avant votre voyage :

- ✓ Parlez-en à un fournisseur de soins de santé ou **rendez-vous dans une clinique santé voyage** six semaines avant votre départ pour obtenir des conseils personnalisés en matière de santé.
- ✓ Avant de quitter le Canada, assurez-vous de satisfaire à toutes les exigences sanitaires liées à la Omra.
- ✓ Préparez **une trousse de produits de santé** pour le voyage et songez à obtenir **une assurance voyage**.

Pendant votre voyage :



Évitez de manger de la viande insuffisamment cuite, des produits laitiers crus (comme le lait de chamelle cru), et tout contact étroit avec des animaux.



Utilisez un **insectifuge**; portez des vêtements amples de couleur pâle et dormez sous une toile moustiquaire si l'espace est ouvert à l'extérieur.



Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude. Songez à porter un masque pour réduire le risque de contracter ou de propager des maladies transmises par l'air.



Nettoyez souvent vos mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant pour les mains.



Suivez **les conseils pour éviter les problèmes de santé liés au soleil et à la chaleur**. Restez bien hydraté. Évitez de vous exposer au soleil et utilisez un écran solaire.



Faites des choix sûrs en matière de nourriture et d'eau pour éviter de tomber malade.



Si vous vous sentez malade, informez le personnel médical qui accompagne votre groupe ou le service de santé local.



N'utilisez que des rasoirs neufs pour vous raser. Choisissez un barbier qui utilise des lames jetables à usage unique.

Si vous vous sentez malade :

- > **Pendant votre retour au Canada**, informez-en un agent de bord ou un agent des services frontaliers.
- > **Après votre retour au Canada**, communiquez avec un fournisseur de soins de santé et informez-le de vos symptômes et des pays que vous avez visités.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la santé liés au Omra, veuillez consulter :
La sécurité en voyage pour le hadj et la Omra – Arabie saoudite
ou visitez voyage.gc.ca/destinations/arabie-saoudite

