



## Conseils de santé

### Prévention de la diarrhée du voyageur

- Buvez de l'eau minérale en bouteilles cachetées (y compris pour vous laver les dents) et sans y ajouter de glace.
- Évitez les légumes crus, les salades, les produits laitiers « frais », les fruits non pelés.
- Le choléra est endémique en Égypte, le vaccin est très controversé, notamment à cause de son efficacité douteuse : l'hygiène est la meilleure des protections (pensez, notamment, à vous laver régulièrement les mains).

### Trousse de voyage

- sparadrap et pansements stériles ;
- pommade antiprurigineuse (contre les piqûres d'insectes) ;
- crème solaire ;
- insectifuge ;

