

CONSEILS AUX ARMADIENS

Voici une petite liste de choses à faire et à penser avant le départ pour une mission
Elle est indicative, non exhaustive

SANTE

1/ **Vaccins = aucun obligatoire**

Sauf Fièvre jaune si vous avez séjourné dans un pays où cette maladie sévit

Diphtérie- Tétanos -Poliomyélite - Hépatite A – Typhoïde - Hépatite B – rage – Méningite –
Fièvre jaune – Rubéole chez la femme sont recommandées par OMS

à faire au moins 15 jours avant le départ

pour hépatite vérifier taux AcAntiHbS qui doit être >100UI

2/ **Consultation préventive chez le dentiste et bilan biologique récent**

3/ **Prévention des thromboses veineuses** par port de chaussettes ou bas de contention
Eventuellement HBPM (tel LOVENOX 0.4 en SC) le jour du vol aller et retour

4/ **Apporter son traitement habituel** avec ordonnance

5/ **Débuter traitement antipaludéen pour zone 3 le jour du départ ou un jour avant**

Malarone ou son générique (moins cher) pendant le séjour et une semaine au retour ou
Cycline 100mg/j pendant le séjour et 4 semaines au retour (mais photosensibilisation) ou
Lariam (effet secondaire ++)

Répulsifs anti moustiques pour la peau et/ou vêtements / Insect Ecran* peau recommandé

6/ **Trousse de médicaments perso de secours =**

1. Antibiotique large spectre = Ciflox 500 2boites de 12cp, Flagyl 500 2 boites de 14cp
2. Antidiarrhéique = Tiorfan 100mg 2 boîtes . Nifuroxazide (= Ercéfuryl ou Panfurex)
3. Probiotique = 1/j, 1 semaine avant et pendant séjour en prévention diarrhée
4. Antalgiques de préférence paracétamol
5. Désinfectant peau : = Bétadine ou Biseptine
6. Crème solaire pour avant et Biafine pour après coup de soleil !
7. Pansements
8. Gel hydroalcoolique en permanence sur soi.

PAPIERS

1. **Passeport avec validité 6 mois après la date de départ de Madagascar**
2. Visa délivré sur place
3. Photocopie du passeport
4. Carte bancaire

ARGENT

Change possible à l'Aéroport ou à l'hôtel à Tananarive

1euro=3500 ariary environ

Pièce = franc malgache (FMG) encore usité 1 ariary = 5FMG

MATERIEL MEDICAL POUR LES CONSULTATIONS

Pour les médicaments pour l'association selon possibilité = cf liste sur le site.

Pour le matériel personnel, apporter = Stéthoscope – Tensiomètre- Ootoscope- Thermomètre
– Boîte d'ustensiles.....et tout autre matériel vous semblant utile

TELEPHONE

Les mobiles avec option internationale sont utilisables à Antananarivo, Antsirabe, Morondava, fréquemment sur le canal des Pangalanes et en fin de matinée sur la Tsiribihina le dernier mardi fin AM.

Applis WhatsApp et Viber.

PETIT MATERIEL

1. Sac à dos
2. Lampe de poche frontale, couteau
3. Gel hydro alcoolique
4. Papier toilette (1 ou 2 rouleaux)
5. Lingettes pour toilette et lingettes désinfectantes pour matériel médical
6. Savon (astuce pour la Tsi = percé avec ficelle)
7. Lessive en tube éventuellement
8. Sachets plastiques à congélateur de marque Ziploc parfaits pour garder les vêtements au sec dans les bagages
9. Quelques épingles à linge pour les étendoirs des bateaux et fermer les moustiquaires (le chewing-gum est également utile pour obturer les trous...)

VETEMENTS = qui peuvent être laissés sur place

1. 2 pantalons pour le soir - 2 shorts pour la journée
2. 2 à 3 tee-shirts – 2 à 3 chemises légères de toile manches courtes et longues
3. Pull ou polaire pour le soir (Tana est à 1200m d'altitude !)
4. Chapeau de soleil, lunettes
5. Vêtement imperméable (selon saison)
6. Maillot de bain
7. Serviette de toilette
8. Chaussettes

CHAUSSURES

De préférence fermées style de marche ou baskets

Recommandée = une paire de chaussures aérées antidérapante pour aller dans l'eau type sandales ou de raft

Il est fortement conseillé de ne pas marcher nu-pieds +++

PAS DE BIJOUX

POUR LE COUCHAGE

1. Pour Pangalanes Nord = rien
2. Pour la TSI et Pangalanes Sud = drap pour recouvrir matelas fourni- sac à viande ou duvet selon saison

Tente Igloo ou autre 2 places pour une personne

3 places pour deux personnes

BAGAGES = 46 kg en soute (2 bagages de 23kg maxi) et 12kg en cabine