



Food And Water Precautions

Diarrhea is the most common health problem that can affect travellers. Diarrhea usually begins suddenly and lasts 1 – 2 days. It usually goes away on its own. Travellers' diarrhea is caused by a number of germs that are in food and water. The biggest cause is when human sewage (feces or bowel movement) gets into the food and water supply. Germs can also get into the food and water when a person who handles the food does not have clean hands.

What Are Good Food & Beverage Choices?

- Foods should be well cooked, freshly cooked and served very hot.
- To make your fresh fruit and vegetables safer to eat, wash them in purified water and peel them yourself before eating.
- Safe beverages are usually easy to get while travelling and include:
 - Carbonated and bottled water or pop, bottled fruit juices, alcoholic drinks without ice, hot drinks like tea and coffee.
 - Bottled water with a seal that has not been opened is likely safe to drink. It is important to know that water that has been bottled in a developing country may be contaminated (not safe to drink). Bottles can be reused, where they are filled with unsafe drinking water from a tap or stream, and then resealed so the bottle appears new. Therefore, try to buy North American or European brands that are sold in large quantities (like a grocery store or dispensing machine), and avoid street vendors, who are more likely to sell the recycled bottles.

- Properly collected and stored rainwater is usually safe to drink.
- There are a number of ways to treat water to make it safer to drink. These include chemical treatment, filtering systems or heat (boiling).

What Food & Beverage Choices Should You Avoid Eating?

- Raw fruits and vegetables that are hard to clean or have been washed by someone else (examples: grapes, strawberries, raspberries, lettuce, tomatoes or mushrooms).
- Custards, mayonnaise, hollandaise sauces which may contain raw or under cooked eggs.
- Raw or poorly cooked fish (including shellfish), meat or poultry.
- In the Caribbean, South Pacific and Indian Ocean avoid eating large reef fish (example: barracuda, red snapper, grouper etc.) which carry an added risk of Ciguatera poisoning, a toxin (or poison) not killed by cooking.
- Foods at buffets or street vendors if not fresh
- Dairy products (unless you know they are made with pasteurized milk, or you have boiled the milk).
- Fresh (non-bottled) fruit and vegetable juices which may be mixed with unsafe water.
- Beverages made with ice cubes.

Remember: Boil It, Cook It, Peel It, Or Forget It!



Food And Water Precautions

How Do You Prevent Travellers' Diarrhea (TD)?

- Choose safe food and beverages as much as possible.
- Pepto Bismol® (Bismuth subsalicylate).
 - 6 out of 10 people find that this medication prevents diarrhea.
 - It must be taken 4 times every day while travelling, for not more than 3 weeks.

Remember: Frequent hand washing is the most important way! Use soap and warm water, or use an alcohol-based hand sanitizer, after using the toilet and before preparing or eating food.

How Do You Treat (TD)?

- Replacing the fluids you are losing is most important.
 - Those with mild diarrhea should drink lots of safe beverages including: carbonated beverages (pop), bottled or treated water and clear salty soup.
 - Don't drink beverages that contain caffeine (like coffee, tea, and coke), milk drinks, or prune, apple or orange juice as these may make diarrhea worse.
 - Use Oral Re-hydration Solutions (ORS) (Examples: **Gastrolyte®**, **Pedialyte®**)
 - ORS are an excellent way of keeping a good balance of fluid, salts and sugar in your body, especially for children and elderly people for whom dehydration can be more serious.
 - Follow the directions carefully.

➤ ORS should be prepared with boiled or treated water.

- If you are not throwing up (or when it stops), eat solid foods to keep up your energy. Eat easy to digest foods like crackers, toast or the BRAT diet (bananas, rice, applesauce, and toast).
- Anti-diarrhea medicine (Example: Imodium®) is probably the best treatment to slow down and shorten mild to moderate diarrhea (few cramps, no fever, and no blood in your stool).
 - Do not use Imodium® for more than 48 hours, unless you are also taking antibiotics.
- Pepto Bismol® may also help treat traveller's diarrhea but it needs to be taken often, and it takes longer for it to work.

What Should You Do If You Have Fever or Blood With Diarrhea?

If you have severe, or really bad diarrhea, which is diarrhea with a fever (when your temperature is greater than 38.5°C), or you have blood in your stool, you need to see a doctor immediately, for treatment:

- This is an important sign that antibiotics may be needed to treat your diarrhea.
- If you will be in a remote destination that is greater than 24 hours away from emergency medical care, you can discuss the option with your health care provider before leaving on your trip, for getting a prescription for an antibiotic for self-treatment of severe TD. Medications purchased in developing countries may be counterfeit (fake or not work as well), and there is often no way to tell the difference between the real and the fake medications.



Précautions à prendre en matière d'eau et d'aliments

La diarrhée est le problème de santé le plus fréquent chez les voyageurs. Elle commence généralement subitement et dure un ou deux jours. La diarrhée se guérit généralement d'elle-même. Chez les voyageurs, la diarrhée est causée par des microbes présents dans l'eau et les aliments. La contamination des approvisionnements en eau ou en aliments par des excréments humains est la principale cause de diarrhée. Les microbes peuvent aussi entrer en contact avec la nourriture et l'eau lorsque la personne qui prépare les aliments n'a pas les mains propres.

Comment bien choisir ce qu'on boit et ce qu'on mange?

- Les aliments doivent être bien cuits, avoir été cuits récemment et être servis très chauds.
- Les fruits et les légumes sont plus sûrs si vous les lavez dans de l'eau déminéralisée et si vous les pelez vous-même avant de les manger.
- Il est habituellement facile d'obtenir des boissons sûres en voyage y compris :
 - L'eau ou les boissons gazeuses embouteillées, les jus de fruits embouteillés, les boissons alcoolisées sans glaçon, les breuvages chauds comme le thé et le café.
 - L'eau en bouteille, si le sceau est encore intact, ne représente guère de risque. Il est important de savoir que l'eau qui a été embouteillée dans un pays en voie de développement pourrait être contaminée (ne peut être bue sans risque). Il arrive qu'on réutilise les bouteilles en les remplissant d'eau non salubre du robinet ou d'un cours d'eau, puis qu'on scelle les bouchons pour leur donner l'apparence de neuves. Par conséquent, il vaut mieux rechercher des marques nord-américaines ou européennes vendues en grandes quantités (comme dans une épicerie ou une distributrice). Évitez les vendeurs de rue qui sont plus susceptibles d'offrir des bouteilles réutilisées.
 - L'eau de pluie correctement recueillie et conservée est habituellement bonne à boire.

- Il y a plusieurs façons de traiter l'eau de façon à éliminer les risques, notamment les traitements chimiques, le filtrage ou la chaleur (faire bouillir).

Ce qu'il faut éviter de boire et de manger :

- Les fruits et les légumes crus qui sont difficiles à nettoyer et qui ont été lavés par quelqu'un d'autre (p. ex, les raisins, les fraises, les framboises, la laitue, les tomates et les champignons).
- Les crèmes renversées, la mayonnaise, les sauces hollandaises qui risquent de contenir des œufs crus ou insuffisamment cuits.
- La viande, la volaille et le poisson crus ou insuffisamment cuits (y compris les fruits de mer).
- Dans les Caraïbes, le Pacifique Sud et l'océan Indien, évitez les gros poissons des récifs (p. ex, le barracuda, le vivaneau, le mérou, etc.) qui comportent aussi le risque d'infection alimentaire de type Ciguatera, causée par une toxine (poison) qui n'est pas éliminée par la cuisson.
- Les aliments des buffets ou des vendeurs ambulants s'ils ne sont pas frais.
- Les produits laitiers (à moins que vous sachiez qu'ils sont composés de lait pasteurisé ou que vous ayez fait bouillir le lait).
- Les jus de fruits ou de légumes frais (non embouteillés) qui ont peut-être été mélangés à de l'eau contaminée.
- Les boissons auxquelles on a ajouté des glaçons.

N'oubliez pas : faites bouillir, faites cuire et pelez les aliments. Sinon, évitez de les consommer!



Précautions à prendre en matière d'eau et d'aliments

Comment peut-on prévenir la diarrhée des voyageurs?

- Choisissez des aliments et des boissons sûrs, dans la mesure du possible.
- Prenez du Pepto Bismol® (sous-salicylate de bismuth).
 - Sur 10 personnes qui prennent ce produit, 6 estiment qu'il prévient la diarrhée.
 - Le produit doit être pris 4 fois par jour, quotidiennement pendant le voyage, mais pas pendant plus de 3 semaines.

N'oubliez pas : La meilleure protection est de se laver souvent les mains! Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse, ou frottez-les avec une substance à base d'alcool, après être allé aux toilettes et avant de préparer ou manger des aliments.

Comment traite-t-on la diarrhée des voyageurs?

- L'important est de remplacer les liquides que vous perdez.
 - La plupart des adultes atteints d'une légère diarrhée peuvent conserver un bon équilibre liquidien en buvant beaucoup de boissons sûres, notamment des boissons gazeuses, de l'eau en bouteille ou traitée et du bouillon clair salé.
 - Ne buvez pas de boissons à base de caféine (comme le café, le thé et le cola), à base de lait, ou contenant du jus de pruneau, de pomme ou d'orange, car elles pourraient aggraver la diarrhée.
 - Prenez une solution de réhydratation orale (SRO) (p. ex., **Gastrolyte®**, **Pedialyte®**).
 - Les SRO sont une excellente façon de maintenir l'équilibre des liquides, du sel et du sucre, surtout chez les enfants et les personnes âgées, chez qui la déshydratation est une source d'inquiétude.
 - Suivez attentivement les directives.

➤ Il faut préparer les SRO avec de l'eau bouillie ou traitée.

- Si vous ne vomissez pas (ou après l'arrêt des vomissements), commencez à manger des aliments solides, afin de maintenir votre degré d'énergie. Consommez des aliments faciles à digérer comme des craquelins et du pain grillé ou suivez le régime antidiarrhéique (banane, riz, compote de pommes, pain grillé).
- Les médicaments contre la diarrhée (p. ex., Imodium®) sont probablement le meilleur traitement pour ralentir et arrêter une diarrhée légère ou modérée (quelques crampes, pas de fièvre, pas de sang dans les selles).
 - Ne prenez pas Imodium® pendant plus de 48 heures, à moins que vous preniez aussi des antibiotiques.
- Pepto Bismol® peut également traiter la diarrhée des voyageurs, mais il faut en prendre souvent, et son action est plus lente.

Que devez-vous faire si vous avez de la fièvre ou du sang dans les selles de diarrhée?

Si votre diarrhée est vraiment très intense, et que vous faites de la fièvre (température supérieure à 38,5 °C), ou si vous avez du sang dans les selles, vous devez immédiatement consulter un médecin pour obtenir un traitement:

- Ces signes peuvent indiquer qu'il vous faut des antibiotiques pour traiter la diarrhée.
- Si la première possibilité d'obtenir des soins d'urgence sera à 24 heures de distance en région éloignée, vous devez discuter avec votre prestataire de soins de l'obtention d'une ordonnance avant de partir en voyage, afin de pouvoir prendre des antibiotiques en cas de grave diarrhée des voyageurs. Les médicaments achetés dans les pays en voie de développement peuvent être des contrefaçons (n'ont pas la même puissance ou sont de faux médicaments). Il est souvent impossible de différencier les vrais médicaments des faux.