



L'eau

LES RISQUES

Lorsqu'on la boit, lorsqu'on s'y baigne :

L'eau est une énorme réserve de virus, de bactéries et de parasites.

LES SOLUTIONS

Lorsqu'on la boit :

Utilisez de l'eau capsulée ou, à défaut, purifiez votre eau de boisson en la filtrant puis en la désinfectant avec des comprimés de Troclosène sodique : **Aquatabs®**.

Lorsqu'on s'y baigne :

Ne marchez pas pieds nus sur sol humide (sable, boue).
Ne vous baignez pas en eau douce (risque de Bilharziose) mais seulement en piscine ou en mer.

La nourriture

LES RISQUES

Comme l'eau, la nourriture peut être contaminée par de nombreux germes.

LES SOLUTIONS

Bien se laver les mains avant chaque repas, éviter les crudités, éplucher les fruits, manger des aliments bien cuits, et servis chauds.

En résumé : "pelez-les, cuisez-les, lavez-les ou jetez-les".

Le soleil

LES RISQUES

Sous les tropiques, on brûle, on ne bronze pas.

LES SOLUTIONS

Crème solaire, lunettes de soleil et chapeau.

Les animaux

LES RISQUES

Les morsures, la rage.

LES SOLUTIONS

N'approchez pas et ne caressez pas les animaux.

Relations sexuelles

LES RISQUES

Le SIDA et autres maladies sexuellement transmissibles.

LES SOLUTIONS

L'abstinence ou le PRÉSERVATIF.

**“ALORS,
PROTÉGEZ-VOUS
OU VOUS RISQUEZ
D'Y LAISSER DES
PLUMES”**

