

LA SANTE EN REPUBLIQUE POPULAIRE DE CHINE

Quelles que soient les craintes justifiées ou non que vous éprouviez avant votre venue en Chine, sachez qu'une fois sur place, elles se dissiperont au contact de la vie quotidienne.

Si les soins et l'hygiène ne correspondent pas toujours aux standards occidentaux, une fièvre ou une "tourista" ne se transformeront pas en cauchemar.

Les étrangers comme l'autochtone sont soumis au même lot de maladies (grippe...).

1. Les vaccins à prévoir au plus tard 6 semaines avant le départ

- hépatites A et B: choix personnel,
- tétanos, polio: obligatoires,
- encéphalite japonaise si vous prévoyez d'aller dans des régions récemment touchées,
- la typhoïde si vous prévoyez de vous rendre dans des régions en développement.

2. La trousse médicale des étudiants à long terme

- antibiotique (Clamoxyl 500) : demander conseil à un médecin avant usage,
- anti-diarrhéique (Imodium), aspirine (paracétamol), antiseptiques (Dakin, alcool 90°C),
- pastilles pour les maux de gorges, désinfectant pour les aphtes (Hextril)
- antispasmodique (en cas d'allergie),
- contraceptifs, préservatifs, répulsif contre les moustiques (Cinq sur Cinq),
- paire de lunettes de soleil, crème solaire (Crème écran extrême SPF) et traitement des coups de soleil (Biafine) en été, paire de lunettes de rechange (amener également l'ordonnance de correction). Les liquides de décontaminations ainsi que les lentilles de contact sont disponibles dans les grandes agglomérations (produits de bonne qualité et bon marché).

Il convient de prévoir son séjour en Chine avec les médicaments d'usage courant et préventifs.

3. En cas d'urgence

Prévenir l'administration du campus et le médecin de votre Ambassade ou Consulat par le service d'urgence (24h/24) dont vous trouverez les coordonnées à jour dans le livret de l'étudiant remis en début de cursus. Ensuite, se rendre en taxi à l'hôpital, de préférence accompagné d'une personne pouvant traduire.

A défaut, appeler un service d'urgence local. Dans la plupart des cas le patient est emmené à l'hôpital le plus proche et on ne parle que chinois. Il faut régler les frais d'ambulance dont le coût varie selon la distance et le traitement administré en route, dès l'arrivée à l'hôpital. Ensuite il faut prévoir le coût de la consultation et du traitement.

En fait 9000 RMB (1000 €, 1500 US\$) au moins sont un minimum pour couvrir l'ensemble des dépenses induites sans préjuger des soins à engager.

Si vous séjournez un longue période en Chine (plusieurs mois) : souscrivez à un programme médical privé de type anglo-saxon car prévenir c'est guérir !

4. Comment faire pour rester en bonne santé?

- Ne boire que l'eau bouillie ou embouteillée ou des boissons gazeuses en canettes ou bouteilles.
- Évitez l'eau du robinet, la fontaine de boisson et les glaçons.
- Protégez-vous contre les piqûres de moustiques.
- Apportez des médicament antidiarrhéiques.
- Apportez Ibuprofen, Motrin, Advil, ou autres types de analgésiques légers contre les

maux de tête, maux de dents, douleurs musculaires, maux de dos, le rhume, la fièvre et les crampes menstruelles et la douleur.

5. Comment éviter la maladie?

- Ne pas manger des aliments achetés à des vendeurs de rue.
- Ne pas boire de boissons avec de la glace.
- Ne pas manipuler les animaux (en particulier les singes, les chats, chiens), pour éviter le risque de rage.
- Ne nagez pas dans l'eau douce (à l'exclusion des piscines chlorées bien) dans certaines parties de la Chine pour éviter l'infection par la schistosomiase.

6. Précautions de santé

- Lavez-vous les mains souvent avec du savon ou de l'eau.
- En dehors de grands centres, toute l'eau utilisée pour boire, se brosser les dents ou de gel doit avoir été préalablement bouillie ou autrement stérilisée.
- Protégez-vous contre les piqûres de moustiques.
- Ne partagez pas les aiguilles avec personne.

7. Nourriture et boisson

- Ne boire que l'eau bouillie ou embouteillée ou des boissons gazeuses en canettes ou en bouteilles. Évitez l'eau du robinet, la fontaine de boissons et de glaçons.
- Ne pas manger des aliments achetés à des vendeurs de rue.
- Ne mangez que des aliments bien cuits ou des fruits et des légumes que vous avez pelés vous-même.
- Ne jamais manger la viande non cuite, des œufs crus ou produits laitiers non pasteurisés. Les coquillages sont dangereux pour les personnes qui ont une maladie du foie ou le système immunitaire.
- Ne pas boire de boissons avec de la glace.
- Ne pas manger ou boire des produits laitiers, sauf si vous savez qu'ils ont été pasteurisés.
- La viande et le poisson doivent toujours être mangé bien cuit.
- Attention à la viande de porc, la salade, les pétoncles, les escargots et la mayonnaise.
- Les légumes doivent être cuits et les fruits pelés.

Ambassade d'Allemagne - Cabinet médical franco-allemand

Liangmahe Nanjie, Ta Yuan Office Building, Second Floor, Chaoyang District, 100600 BEIJING

德国大使馆 亮马河南街 塔园外交办公 2楼 朝阳区

Téléphone : +(86).10.6532.3515 - (010).6532.3515 - 6532.3515

Télécopie : +(86).10.6532.3529 - (010).6532.3529 - 6532.3529

En cas d'urgence, portable : +(86).137.012.243.21 - 137.012.243.21

Horaires des consultations : lundi - vendredi de 07:30 à 12:00 et le mercredi de 15:00 à 17:00

Ambassade du Canada

19 Dongzhimenwai Dajie, Chao Yang District, 100600 BEIJING

Tel.: (+8610) 5139-4000 - Fax: (+8610) 5139-4448

La Section consulaire offre un service d'urgence de vingt-quatre heures sur vingt-quatre aux Canadiens en difficulté. Pour obtenir une aide d'urgence en dehors des heures de bureau, téléphonez au (+8610) 5139-4000 et suivez les instructions.