

# Conseils aux croisiéristes

Chaque année, des millions de citoyens américains ont le plaisir de partir en croisière. En 2003, environ 8,3 millions de passagers ont embarqué au départ de leur croisière à partir d'un port de l'Amérique du Nord (selon [Cruise Lines International Association](#)). Les passagers des bateaux de croisière sont exposés à de nouveaux environnements et un nombre important de personnes, dont d'autres voyageurs. Cette exposition entraîne un risque de maladie peu fréquent, soit par le biais d'aliments ou d'eau contaminés, soit de façon plus courante, par le contact direct de personne à personne.

Suivez ces conseils pour éviter de transmettre les maladies:

## 1. Lavez-vous les mains!

- Avant et après
  - de manger
  - de fumer
- Après
  - vous être touché le visage
  - être allé aux toilettes
- Lorsque vos mains sont sales.

Informez-vous de la façon de procéder pour mieux vous [laver les mains](#).

## 2. Quittez les lieux si vous remarquez une personne malade (vomissements ou diarrhée).

Informez le personnel, si ce n'est déjà fait.  
Vous pouvez tomber malade en ingérant des particules contaminées qui circulent dans l'atmosphère.

## 3. Veillez à prendre soin de votre propre santé.

Reposez-vous, buvez beaucoup d'eau. Le repos contribue à restaurer le bon fonctionnement de votre système immunitaire. L'eau empêche la déshydratation.

## 4. Soyez bienveillant à l'égard de la santé des autres.

Si vous tombez malade à la veille de partir en croisière, contactez la compagnie pour savoir si vous avez le droit de modifier les choix qui vous sont offerts.

Informez-vous de la façon dont se déclenchent les maladies [virales](#) à bord d'un bateau.

Le [Vessel Sanitation Program](#) du CDC aide l'industrie de croisière à contrôler et à enrayer les maladies gastro-intestinales à bord des bateaux de croisière et leur apporte de l'aide dans la surveillance continue des bateaux lorsqu'une maladie s'est déclarée. Familiarisez-vous avec le Vessel Sanitation Program du CDC (Center for Disease Control).

