

Suite à la propagation du virus H1N1 - nouvelle souche, responsable de la grippe A/H1N1, il est conseillé lors de tout voyage de:

- respecter les règles d'hygiène de base : par exemple se laver régulièrement et soigneusement les mains
- éviter tout contact avec des personnes contaminées
- suivre les recommandations des autorités sanitaires locales
- consulter un médecin si vous présentez les symptômes d'une grippe

Il est dans tous les cas vivement conseillé de se renseigner avant et pendant son séjour sur les zones à risque et les précautions à respecter. Le voyageur doit se rendre compte des risques liés à la propagation de ce virus.

Si vous présentez dans les 7 jours de votre retour de voyage des symptômes d'une grippe, prévenez immédiatement votre médecin en le mettant au courant de votre voyage. Les symptômes peuvent être:

- Fièvre
- Symptômes respiratoires comme la toux ou le nez qui coule
- Mal de gorge
- D'autres symptômes sont également possibles: courbatures et/ou douleurs articulaires, mal de tête, frissons, fatigue, vomissement et/diarrhée (ces derniers symptômes ne sont pas typiques de la grippe mais ont été rapportés dans des cas récents de contamination par le nouveau virus H1N1).

D'autres informations sur www.influenza.be et sur <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Vous pouvez suivre la situation au Japon sur les sites web des journaux japonais en anglais, tels que «[The Daily Yomiuri](#)» ou «[The Japan Times](#)».

Le «[Himawari, Health and Medical Information Center](#)» du Tokyo Metropolitan Government offre tous les jours des conseils en anglais aux résidents de Tokyo au no. de téléphone 03-5285-8181 (09:00-20:00, aussi pendant les weekends et jours fériés).

Des informations mises-à-jour sur les avis donnés et les mesures pris par le gouvernement japonais en la matière sont disponibles au site web du Ministère de Santé, Travail et de l'Aide Sociale www.mhlw.go.jp.

Il est conseillé aux Belges résidant dans des autres régions du Japon de contacter la mairie ou le bureau de prévention sanitaire de leur arrondissement ou localité de séjour (hokenjo)(seulement en japonais). Les résidents étrangers d'Osaka et Kobe, les régions actuellement les plus affectées par la grippe A-H1N1 peuvent contacter les lignes suivantes en anglais:

Osaka

Tél préfecture: 06-6943-8530 (09:00-17:45)

Tél ville d'Osaka (Osaka International House): 06-6773-6533

Ville de Kobe: 080-6115-9901 (09:00-17:00)