

Conseils pratiques : SRI LANKA



I. L'ADMINISTRATIF

• **Le passeport :**

Le passeport est valable 10 ans.

Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile.

<http://vosdroits.service-public.fr/F14929.xhtml>

Le passeport doit être valable encore 6 mois après le départ en mission.

• **Les billets d'avion :**

Nous demandons aux volontaires de réserver un billet avec assurance modification et annulation. A l'arrivée à Colombo, notre partenaire vous transféra sur votre lieu de mission en taxi ou minibus (environ 2H30 de route de l'aéroport).

• **Les visas :**

Vous avez besoin d'un visa pour entrer au Sri Lanka.

- Frais de visa 35 USD pour un visa Tourisme, valide 3 mois
- Remplir le formulaire et régler par carte bancaire sur le site <http://www.eta.gov.lk/slvisa/visainfo/apply.jsp>, possibilité de faire la demande pour un groupe (vous recevrez un numéro de référence que vous présenterez à l'arrivée à Colombo pour tamponner le visa sur le passeport)
- **Assurance :** vous devez prendre à votre charge une assurance annulation, rapatriement médical et remboursement des soins médicaux dans le pays . Prenez avec vous le justificatif du contrat et le contact pays et envoyez un jeu à SAS avant de partir. (si vous avez payé votre voyage avec une carte premier, elle peut servir aussi d'une assurance rapatriement renseignement au 01 42 77 45 45)

Votre adresse au SRILANKA :

Millennium Elephant Foundation, Randeniya, Hiriwadunna, Kegalle.

Réfèrent : **K. Saravanan**

indicatif et téléphone : **00 94 (0)777486456**

II LES VACCINATIONS ET TRAITEMENTS CONSEILLES

• **Le certificat médical**

Pour la constitution de votre dossier, il vous sera demandé une attestation de non contre-indication à la réalisation de votre mission, rédigée par votre médecin traitant. Cette visite vous permettra également de discuter avec votre médecin des vaccins à jour et de la trousse de pharmacie à apporter (voir aussi la liste ci-après). Une visite chez son dentiste est conseillée avant de partir pour éviter une rage de dents dans le pays....

• **Les vaccinations obligatoires :**

Universelle(s)	Tétanos, Diphtérie, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B
Spécifique(s) au pays	Typhoïde, Hépatite A

Protections spécifiques : Plus de paludisme: en statut de pré-éradication (BEH 2015), mais la dingue est toujours active, prenez bien les répulsifs antimoustiques.

Tableau récapitulatif des principaux risques Santé

Maladie	Présence	Risques	Prévention
Paludisme	En statut de pré-éradication (BEH 2015)	0	0, protection moustiques.
Fièvre jaune	0	0	0
Dengue	Epidémies, cas sporadiques	Faible hors épidémie	Protection moustiques.
VIH	Consulter mise à jour	Contacts sexuels, sang	Règles universelles.
Hépatite B	Endémicité intermédiaire (porteurs AgHBs 2-8% selon OMS)	Idem VIH	Vaccination.
Hépatite A & typhoïde	Risque épidémique persistant	Imprévisible (maladies des mains sales)	Vaccinations ; hygiène alimentaire.
Rage	50-60 cas annuels rapportés	Morsure de chien surtout	Vaccin préventif au cas par cas.
Choléra	Signalé (risque ↑ si tsunami)	Faible (nul ?) hors épidémie	Hygiène alimentaire.
Filarioses lymphatiques	Cas signalés	Faible (maladie d'accumulation)	Protection moustiques.
Parasitoses	Foyers de transmission	Péril fécal, boues	Hygiène alimentaire et générale

• Trousse à pharmacie :

Votre trousse devra comporter au minimum : un antalgique du type paracétamol, un antiseptique intestinal, un antidiarrhéique, un antibiotique à large spectre, un antispasmodique, de la crème solaire, de la crème hydratante pour brûlure, un désinfectant externe, des pansements antiseptiques cutanés, une bande de contention, du sparadrap (ainsi que des ciseaux pour l'utiliser), des seringues neuves et du matériel stérile, sirop ou pastilles contre les irritations de gorge et la toux. N'oubliez pas d'y joindre aussi de quoi traiter rhinites et bronchites, très fréquentes à cause de la poussière, de la pollution des véhicules et des tas d'ordures, ainsi que du désinfectant pour les mains. Pour prévenir de la dingue, utilisez régulièrement des répulsifs anti-moustiques et le soir restez sous votre moustiquaire. Vos médicaments personnels si vous suivez un traitement.

• Quelques conseils sanitaires :

Au Sri Lanka, l'eau est un vecteur de transmission de maladies et de parasites (diarrhées, choléra...). L'eau du robinet n'est jamais potable. A la Fondation, l'eau est filtrée et lors de vos déplacements des bouteilles minéralisées seront distribuées pour éviter la turista. Des mesures visant à prévenir, telles le lavage des mains et la désinfection de l'eau potable sont essentielles. Dans le traitement de la diarrhée, il est primordial de prévenir et de traiter la déshydratation. Pour cela, on peut utiliser des solutions salines spéciales (solutions disponibles en pharmacie ou eau enrichie en sel et en sucre : huit morceaux de sucre et une demi cuillère à café de sel par litre). Il vaut mieux éviter les anti-diarrhéiques qui n'agissent que sur les

symptômes. Pour être désinfectée, l'eau doit être bouillie, filtrée (Catadyn), traitée (micropur, hydroclonazole) ou en bouteille. En règle générale, boire beaucoup en cas d'efforts, de chaleur, de diarrhée : préférez les boissons cuites (thé, café) ou capsulées (eau minérale, coca-cola). Evitez tous les produits à base d'eau et de lait mélangé avec des glaçons : glaces, sorbets, lassis ou jus divers. Les légumes et fruits qui ne s'épluchent pas doivent être cuits ou lavés abondamment avec de l'eau propre. Les viandes et poissons devront être bien cuits. Prévoir des lotions hydro-alcooliques pour le lavage des mains.

III. LA VALISE

• Que faut-il emporter ?

Prévoyez des vêtements d'été légers en coton ou en lin, des vêtements sportswear usagers pratique pour soigner l'éléphant, un pull pour les soirs et un Kway pour la pluie (surtout pendant la saison de la mousson) ainsi que des protections contre le soleil (lunettes de soleil, crèmes solaires et chapeau), et des chaussures fermées en plus des sandales (évitiez de marcher pieds nus prévoir des tongs pour les douches). Bien mettre tous vos vêtements dans des sacs plastiques pour mieux les protéger de l'humidité. Si vous portez des lentilles de contact, prévoyez des lunettes de vue à cause de la poussière. Par respect pour les coutumes locales, éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes. Il est conseillé aux femmes particulièrement d'éviter de porter dans les lieux publics des vêtements qui laissent les jambes et les épaules découvertes. Une lampe de poche et des jumelles seront utiles. Prévoir un appareil photo, un sac à dos moyen pour mettre vos affaires lors de la mission d'Habarana et un cadenas pour fermer votre grand sac. Ne pas oublier des gants de jardinage. Un fil à coudre, un petit sachet de lessive et quelques pinces à linge. Pour les branchements prévoyez un adaptateur, ce sont des prises anglaises (3fiches). Attention pour raison écologique, il n'y a pas de papier dans les toilettes, prévoir l'achat sur place.

• Argent :

La monnaie utilisée est le roupie srilankai (LKR), 1€ = environ 193 Roupie srilankais. L'usage de la carte bancaire (visa et mastercard) est limité aux villes. Le dollar américain est aussi très utilisé. On peut échanger à l'aéroport de Colombo mais le change est meilleur dans les banques.

Tous les frais liés à la logistique de la mission (nourriture, eau, logement, transport) sont pris en charge par SAS. et les nuitées à la fondation le week-end. Par contre, les frais des visites touristiques du samedi et dimanche sont à la charge du volontaire ainsi que les « extra » (boissons, souvenirs, cartes sim, nuitée dans un hôtel le week-end ...).

• Papiers :

- Pensez à faire des photocopies (x2) de tous vos papiers : passeport, carte d'assurance maladie, contrat d'assurance avec le contact pays. 1 copie restera chez vous, et l'autre à emporter avec vous.
- Pensez à scanner tous vos papiers et à les mettre dans votre boîte mail : ils seront accessibles en permanence.
- Si vous suivez un traitement médical régulier, pensez à prendre vos ordonnances.
- Transmettez aussi vos coordonnées en mission à des amis ou famille.
- Pour la mission pensez à prendre un bloc note, une pochette plastique et stylos.

• Communication :

Si vous souhaitez appeler en France ou être appelé, vous pouvez acheter sur place une carte SIM votre téléphone doit être débloqué. Vous pourrez aussi passer vos appels avec votre portable vers la France avec les applications tel que Whats App si la connectivité 2/3/4G fonctionne. En cas d'urgence vous pourrez utiliser le portable de Sara notre coordinateur. A la Fondation vous pourrez surfer sur internet et envoyer vos mails. Le décalage horaire avec la France : + 3,5 heures

Bonne préparation à la mission !