



## Conseils Pratiques :

### I/- Les documents administratifs :

#### ➤ Le passeport :

Le passeport est valable 10 ans et doit être valable encore 6 mois après le départ en mission.

Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile. Pour plus d'information : <http://vosdroits.service-public.fr/F14929.xhtml>

#### ➤ Les billets d'avion :

Merci de nous informer de votre réservation par mail. **Nous demandons aux volontaires de réserver un billet avec assurance modification et annulation.** Les compagnies aériennes pour l'Indonésie sont : Silkair, Lufthasa, Emirates Airline, Swiss, Singapour Airlines, Malaysia Airlines...

À l'arrivée, les partenaires de Sens Solidaires vous accompagnera jusqu'au transfert sur votre lieu de mission en taxi, bus local ou voiture privée (environ 4 heures de l'aéroport).

#### ➤ Le visa :

Un visa d'entrée n'est plus exigé pour les touristes français et d'un certain nombre d'autres nationalités à compter du 10 juin 2015 pour un séjour maximal de 30 jours. Les ressortissants français, belges et suisses peuvent désormais obtenir un visa gratuit (valable 30 jours, pas d'extension possible) à l'arrivée dans l'aéroport (Medan Kuala Namu, Sumatra).

#### ➤ 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)

### II/- Les vaccinations et traitements conseillés :

#### ➤ 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 :

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines sont recommandées : assurez-vous d'être à jour dans vos vaccinations habituelles ainsi que celles liées à toutes les zones géographiques visitées. Les vaccinations conseillées sont : antituberculeuse, typhoïde, rage, encéphalite japonaise et les hépatites A et B. Un traitement antipaludéen est aussi recommandé. Les vaccins reviennent à la charge du



volontaire. Outre la vaccination, il est nécessaire de recourir à des mesures de protection contre les moustiques.

➤ 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) 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 dengue, paludisme et chikungunya utilisez régulièrement des répulsifs anti-moustiques et le soir restez sous votre moustiquaire. Vos médicaments personnels si vous suivez un traitement.

➤ Quelques conseils sanitaires :

En Indonésie, l'eau est un vecteur de transmission de maladies et de parasites (diarrhées, choléra...). L'eau du robinet n'est jamais potable. De l'eau potable sera mise à votre disposition. Les diarrhées du voyageur sont fréquentes. Des mesures visant à les prévenir, tel 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). Évitez tous les produits à base d'eau et de lait : glaces et glaçons, sorbets 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 hydroalcooliques pour le lavage des mains.

III/- La valise :

➤ Que faut-il emporter ?

Prévoyez des vêtements d'été légers en coton ou en lin, un pull pour les soirs et un K-way 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 (évitez 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, des gants de jardinage et un cadenas pour fermer votre grand sac. Un fil à coudre, un petit sachet de lessive et quelques pinces à linge. Pour les branchements, il n'y a pas besoin de prévoir d'adaptateur, les mêmes types de prise sont utilisés en Indonésie et en France. De plus il faut apporter une gourde pour l'eau.



➤ Argent :

La monnaie utilisée est la roupie indonésienne/rupee (IDR), 1€ = environ 15 472 IDR (Septembre 2019). L'usage de la carte bancaire (Visa et MasterCard) est limité aux villes, la plupart des transactions s'effectuent en espèces. Il y a un bureau de change dans un village à 15 minutes du site où vous pouvez changer des euros pour des rupiahs et le distributeur le plus proche est à 30 minutes du site. On peut aussi échanger à l'aéroport mais le taux est meilleur dans les banques et les bureaux de change fiables, tel que BMC. Un certain nombre d'arnaques à la carte bancaire ont été rapportées, y compris lors de retraits dans des distributeurs automatiques. La plus grande vigilance est requise. Tous les frais liés à la logistique de la mission (nourriture, eau, logement, transport) sont pris en charge par SAS. 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, le réseau et l'internet sont intermittent sur le site mais suffisant pour envoyer ou recevoir un SMS/WhatsApp. Le décalage horaire avec la France : + 7 heures.

IV/- Sécurité sur place

- **Avant votre départ enregistrez-vous sur Ariane dans le site du Ministère des affaires étrangères :** <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>.

Ambassade de France à Jakarta (permanence téléphonique 24 h sur 24) : Tél. + 62 21 23 55 76 00

➤ Services de soins :

Sur place, il y a une personne qualifiée en premiers soins. Un cabinet médical sur trouve aussi à 30 minutes du site. En ce qui concerne les hôpitaux, ils se trouvent tous à Medan :

- **Plas Center**, JL Mataram, 2 A, 20112, Indonesia / +62 61 4527822
- **Provider Garda Medika - Admedika RS. Herna**, JL. Majapahit, No. 118A, Indonesia / +62 61 4510766
- **Dr. Willie**, Cambridge City Square, Lantai 1 No. I-07, JL S Parman, No. 217, Indonesia/ +62 61 4554999

- **Numéros d'urgence sur place :** le 119 (ambulance), le 115 (SAR), 110/112 (police – urgences générales)

**Bonne préparation à la mission !**