



Guide d'Accueil

SANTÉ

**Vivre en bonne santé et de bonne humeur en
Birmanie**

Édition 2023

Docteur Olivier Cattin

La santé en Birmanie : historique et réalité

La Birmanie est un pays à la géographie et aux climats variés. On y trouve donc une grande diversité de maladies, des maladies classiques des pays tempérés, aux maladies tropicales d'Asie du Sud-Est.

Historiquement, et ce jusqu'à l'indépendance en 1948, le secteur de la santé en Birmanie était le fleuron de l'Asie. Depuis, la situation s'est dégradée avec les problèmes politiques et l'isolement du pays.

Après une spectaculaire amélioration de la qualité des soins depuis une dizaine d'années, l'épidémie de Covid 19 et le coup d'État du 1^{er} février 2021 ont profondément impacté le système de soins publics et privés.

Le système de santé privé se remet sur pied progressivement dans les grandes villes (Rangoun, Nay Pyi Taw et Mandalay) mais le système public reste très fragile.

Même si beaucoup d'hôpitaux publics ont ouvert, ils ne sont que partiellement fonctionnels, en particulier en périphérie du pays.

Il en résulte que la qualité des soins en Birmanie est devenue mauvaise voire inexistante en dehors des grandes villes. Il est donc préférable de se préparer à toute éventualité et de rester très vigilant pendant son séjour. Il est à noter que le système d'ambulance est devenu quasi-inexistant en dehors de Rangoun.

Heureusement, depuis la reprise des vols internationaux, les évacuations médicales sont possibles. Cependant, il faut compter à peu près trois jours pour affréter un avion ambulance de Bangkok à Rangoun.

Avant le départ

Assurance santé

Il est vivement conseillé de souscrire une assurance santé/évacuation médicale avant de voyager en Birmanie, car en cas de maladies graves, les frais peuvent être élevés. Cette assurance doit pouvoir couvrir les frais d'hospitalisation, en particulier en Thaïlande, ainsi que l'évacuation médicale en avion médicalisé si nécessaire.

Vaccination

Les enfants français doivent avoir leurs vaccins à jour selon le calendrier vaccinal français avec le premier vaccin pour la rougeole à 9 mois. **Le BCG, qui n'est plus obligatoire en France, est vivement recommandé en Birmanie.**

Les adultes doivent être à jour de leur vaccination **Diphtérie Tétanos Poliomyélite.**

Les vaccins suivants sont vivement recommandés pour un séjour en Birmanie :

- Hépatite A et B
- Encéphalite Japonaise (Imojev)
- Typhoïde (Typhim VI)
- Rage (Verorab)
- Covid 19

Le vaccin pour le Choléra n'est pas recommandé pour les expatriés, car le risque est minime et le vaccin peu efficace.

Il est préférable de se faire vacciner avant d'arriver. Ceci-dit, tous les vaccins sont disponibles en permanence dans les cliniques internationales à Rangoun, et peuvent être administrés à l'arrivée dans le pays.

Médicaments utiles à ramener de France

Pour les adultes

- Antibiosynalar, pour les otites externes
- Tanganil, comprimés, pour les vertiges aigus
- Spasfon Lyoc, pour les douleurs abdominales
- Monuril, pour les infections urinaires
- Zomigoro, pour les migraines
- Pyostacine, pour les infections cutanées, en particulier pour les personnes allergiques
- EpiPen



Pour les enfants

- Maxillase, pour les petites angines
- Celestene, gouttes, pour les laryngites
- Paracétamol et Ibuprofène, avec dosette poids
- Pouxit, avec les peignes, pour les poux et lentes

Pour toute la famille

- Pevaryl, spray, pour les mycoses des pieds et des plis
- Biafine, pour les brûlures mais un équivalent existe chez Bioderma : Cicabio
- Pharmacie homéopathique de base

Traitement chronique et libellé de l'ordonnance pour délivrance de médicaments pour 6 mois.

À prévoir en particulier, les traitements hormonaux (contraception orale), les traitements pour le diabète ainsi que les traitements par immuno modulateurs (Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante...)

En cas de doute, vous pouvez contacter l'ambassade qui vous mettra en relation avec le médecin référent.

La délivrance des médicaments pour une durée supérieure à 1 mois est possible si vous avez :

- L'ordonnance portant la mention « départ à l'étranger, accord délivrance, pour..... mois »
- Une attestation sur l'honneur dûment complétée par vos soins.

Remarque : A prévoir un mois avant le départ, car le pharmacien doit demander un accord préalable.

Pour les personnes devant prendre des médicaments conditionnés en seringues, ampoules ou vials (insuline, immunomodulateurs, anticoagulants...), ne pas oublier de prendre la prescription pour l'enregistrement à l'aéroport et les douanes.

Une fois sur place

En cas d'urgence :

Sauf urgence vitale et trauma majeur, les hôpitaux publics ne sont pas adaptés pour les expatriés. Il est donc préférable de se rendre dans les cliniques ou hôpitaux privés sauf en cas de morsures de serpents, car les sérums antivenimeux sont normalement disponibles dans tous les hôpitaux publics.

A Rangoun

Il y a actuellement deux cliniques internationales.

Plusieurs cliniques et hôpitaux privés birmans ont maintenant des standards acceptables pour les soins aux étrangers.

Il faut noter que très peu de spécialistes travaillent à temps plein dans les cliniques et hôpitaux privés, ce sont, pour la majorité, des consultants aux horaires de travail très fluctuants.

Il n'y a pas, à ce jour, de système d'ambulance type Samu avec un numéro d'appel et chaque clinique et hôpital a un service d'ambulance propre.

Il est souvent préférable que les rendez-vous et/ ou l'activation d'ambulance dans les cliniques et hôpitaux privés soient organisés par une des cliniques internationales, car il est très difficile de se faire comprendre en passant par le standard des cliniques/ hôpitaux privés.

A noter, pendant le couvre-feu (au 1^{er} mars 2023 de minuit à 4h00 du matin), il n'y pas de système d'ambulance à Rangoun.

Liste des cliniques et hôpitaux privés à Rangoun :

Ar Yu Hospital

400 Kyaik Ka San Rd, Yangon, Myanmar (Burma)

Tel:

+95 1 937 6200

Asia Royal Hospital

No. 14 Baho Rd, Yangon, Myanmar (Burma)

Tel:

+95 1 230 4999

Grand Hantha hospital

Bayint Naung Tower 2, Yangon, Myanmar (Burma)

Tel:

+95 1 523 000

Pun Hlaing Hospital

Pun Hlaing Ave, Yangon, Myanmar (Burma)

Tel:

+95 1 368 4323

Parami Hospital et IES (International Emergency Services)

No-60, G-1, New Parami Road, Township, Yangon

Tel:

+95 1 651 674

Liste des cliniques Internationales :

Samitivej International (8 miles clinique) – Ouverte 7/7 jours

L'équipe soignante comprend un médecin Français Olivier Cattin, spécialiste en médecine tropicale, et une équipe de spécialistes consultants Birmans : orthopédie, gynécologie, pédiatrie, nutritionniste, pneumologue et dermatologiste.

La clinique est jumelée avec les urgences de l'hôpital Parami qui assure les soins d'urgence 24h/24h et 7 jours sur 7.

Un Kinésithérapeute/ Ostéopathe Français, Hugues Tierny, y travaille aussi en permanence :

Physio.hugues@gmail.com

Adresse: Samitivej International @ 8 mile : No 9/ E-2, Kabar Aye Pagoda Road, Yangon

Téléphone: 01 656 732, 660 545

Emergency (urgences): 09 - 319 11 541/ 542

Mail: Interclinic@samitivej-mm.com

International Emergency Services (IES)

L'équipe soignante comprend un médecin urgentiste Américain et une équipe d'urgentistes Birmans.

Adresse: 60 (G-1) Parami hospital (ground floor), Parami road.

Téléphone: Rendez-vous (RDV) : 01 657 930

Mail: helplineies@gmail.com

Clinique International SOS – Ouverte 24/7

Une excellente équipe de médecins Birmans est disponible et une équipe de spécialistes est disponible sur demande (Pédiatrie, Dermatologie, Gynécologie, Orthopédie, Radiologie).

Les consultations peuvent se faire en français, anglais, allemand, espagnol, bahasa malayu et birman, mais il n'y a plus de médecin expatrié.

Adresse: Inya Lake Hotel, 37 Kabar Aye Pagoda Road

Téléphone: +95(0) 1 657 922 / +95 (0) 9 420 114 536

Mail: reception.ygn@internationalsos.com

Facebook: www.facebook.com/soscliniyangon

A Mandalay

Deux hôpitaux privés et une clinique sont renommés. Il est à noter que certains hôpitaux sont actuellement fermés pour raison politique pour une période indéterminée.

City hospital

Adresse: Theikpan Street, Between 65th & 66th Sts 100103, Mandalay

Téléphone: 09 977 917519

<https://www.chmandalay.info>

Mingalar Hospital, nouvel hopital.

Blk-Ma30, No. 9&12, 58th Street, Bet. 42nd &, 43rd St, Mandalay 05032,

Telephone : [+95 9 771 005885](tel:+959771005885)

<https://mingalarhospital.com>

Pun Hlaing Clinic

Adresse: No.97, 73 Street (Bet 31 & 32 Street), Chan Aye Tharzan Township, Mandalay

Téléphone: +95 2 406 9203 (4 5 6), +95 9 952 207 781

<https://www.punhlainghospitals.com/pun-hlaing-hospitals-mandalay/>

A Nay Pyi Taw

Le **Zabuthiri hospital** a développé avec Samitivej International un système d'urgence médicale.

Adresse: Pynmana Taungnyo Road, Near Zezawa Round About

Téléphone: 067 550 141

Facebook: <https://www.facebook.com/ZabuthiriSpecialistHospital/>

Les urgences du **1,000 Bed Hospitals** sont bien gérées.

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/NPT-1000-Bedded-General-Hospital/188768677952448>

Téléphone: 09 899 616697

Autres

Les accidents de la route avec blessés sont classés « *Police Case* » en Birmanie. Les blessés seront dirigés par la police sur les hôpitaux publics où se trouvent les « *Trauma Centers* ». Il y a trois grands centres de traumatologie (*Trauma Centers*) en Birmanie : à Rangoun, Nay Pyi Taw et Mandalay.



Par défaut, les hôpitaux de province actent en tant que « *Trauma Center* » primaire avant le transfert secondaire dans les 3 centres précédents.

Depuis le coup d'État du 1^{er} février 2021, les « *Traumas Centers* » sont réduits à une activité minimale et seul le centre de transfusion de Rangoun est fonctionnel. Il n'y a plus de système d'ambulance organisé, la police sera en charge des transports des blessés de la zone de l'accident jusqu'à l'hôpital public.

En cas de blessure mineure et une fois le patient stabilisé, il peut être transporté dans un hôpital privé ou être évacué médicalement sur la Thaïlande.

En cas de maladie dans les autres provinces, les hôpitaux publics et privés ont des capacités médicales limitées, tant au niveau du diagnostic que du traitement. Il faut revenir sur une des trois grandes villes du pays, Mandalay pour le Nord, Nay Pyi Taw pour le Centre et Rangoun pour le Sud.

La transfusion sanguine

La transfusion sanguine en Birmanie est contrôlée par le « *Blood National Center* », avec des banques de sang dans les grands hôpitaux publics. Les cliniques privées n'ont pas de banque de sang et elles doivent demander du sang au *Blood National Center*, ce qui pose problèmes en cas d'urgence.

A Rangoun, le « *Blood National Center* » a du sang Rhésus négatif, toujours disponible. La qualité du sang est au niveau international.

A Nay Pyi Taw ou Mandalay, le système de banque de sang n'est pas aussi bien organisé qu'à Rangoun et les transfusions se font toujours avec des donateurs volontaires. La situation des centres transfusions en dehors de Rangoun est devenue précaire depuis 2021.

La chirurgie

Toutes les procédures chirurgicales simples sont possibles en Birmanie, en particulier les appendicites, les réductions de fractures, abcès... Toutes les procédures lourdes ou compliquées doivent être faites en Thaïlande (ou en France).

Petite revue des maladies rencontrées en Birmanie

Maladies transmises par les moustiques



Paludisme

Il n'y a pas de paludisme sur les sites touristiques en Birmanie, ni dans les villes. Les plaines situées au centre du pays et les zones arides sont exemptes de paludisme. En revanche la transmission du paludisme est possible toute l'année dans les zones rurales reculées et boisées du pays. Il n'est donc pas nécessaire de prendre une chimio prophylaxie pour le paludisme pour les expatriés, ni pour les touristes.

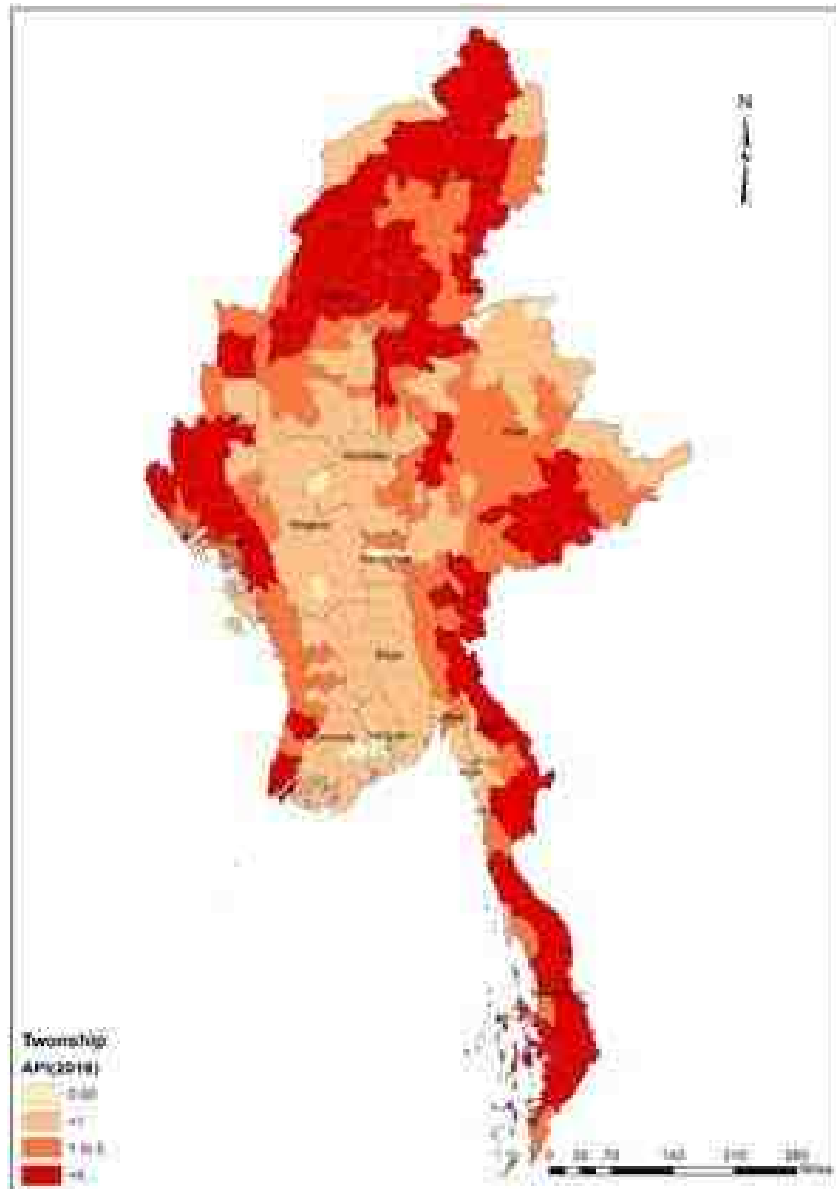
Note : Suite à l'épidémie de Covid 19 en Birmanie et à certaine migration de population dans le Nord, la situation du paludisme s'est dégradée en 2020 dans l'État Kachin et dans le Nord de l'État Shan.

La répartition Plasmodium Vivax et Falciparum est à peu près à 50 %. La résistance aux antipaludéens est autour de 5 % . (Source : Organisation Mondiale de la Santé- OMS).

Si un traitement préventif est nécessaire, la Doxycycline (disponible en Birmanie) ou la Malarone (non disponible en Birmanie) sont indiquées pour les voyages en zones

montagneuses et boisées. Il est aussi utile d'emporter un traitement d'urgence par Co Artem (Arthemether Lumefantrine) car les traitements anti- paludéens ne sont pas toujours disponibles dans les hôpitaux de périphérie.

La carte du paludisme en mars 2023:



Dengue

La Dengue est hyper endémique en Birmanie, c'est-à-dire que la transmission dure toute l'année avec un pic au moment de la mousson. Le vecteur est le moustique *Aedes Aegypti* dont l'habitat est péri-urbain. Ce moustique transmet aussi la Chickungunya et le virus Zika.

Les symptômes de la Dengue sont non spécifiques avec fièvre, maux de tête et douleurs articulaires. Une éruption cutanée apparaît en général au sixième jour de la maladie et une diarrhée trompeuse accompagne parfois la maladie.

Il est important de faire un diagnostic précoce par une prise de sang (NS1 Ag) car la Dengue peut se compliquer de manifestations hémorragiques.

La prise en charge est avant tout symptomatique : Paracétamol avec apport hydrique. Il faut éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prise en charge des complications hémorragiques se fait en soins intensifs, avec transfert en Thaïlande.

Le vaccin a été temporairement retiré du marché et la prévention individuelle repose essentiellement sur la protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

Chikungunya et Zika

Même famille de virus, même vecteur et les symptômes sont assez proches de la Dengue.

Le Chikungunya est devenu fréquent en Birmanie et les Birmans l'appellent la grippe de l'éléphant depuis la première épidémie dans les années 70.

Il se manifeste par des douleurs articulaires plus sévères que la dengue avec des complications de type arthrite réactionnelle invalidante et (rarement) des atteintes cardiaques.

Le diagnostic est plus difficile à établir que celui de la dengue et demande parfois que les échantillons de sang soient envoyés dans un laboratoire de référence en Thaïlande.

Le virus Zika circule en Asie du Sud-est, et en Birmanie. Bien que la transmission soit non reconnue par les autorités du pays, plusieurs cas sont rapportés chaque année avec heureusement aucune complication.

Comme pour le Chikungunya, le diagnostic biologique est difficile et les prélèvements sanguins doivent être envoyés dans un laboratoire de référence en Thaïlande. Il convient donc d'être prudent pour les femmes enceintes mais une grossesse n'est absolument pas une contre-indication à un séjour ou à un voyage en Birmanie.



Encéphalite japonaise

Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques essentiellement en zone rurale mais des cas ont été rapportés dans les grandes villes comme Rangoun,

Mandalay et Nay Pyi Taw. Il est important, en particulier pour les enfants d'être vaccinés. Chaque année, un expatrié ou un touriste français meurt en Asie du Sud-Est de l'encéphalite japonaise.

Mesures générales pour se protéger des moustiques :

- Porter des vêtements couvrants, amples, légers, de couleur claire.
- Utiliser des répulsifs. Seul quatre produits ont prouvé leur efficacité et leur non-toxicité. Le DEET, la Picaridine, l'IR3535 ainsi que l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné (ou PMD).
 - Le DEET doit être utilisé à une concentration de 30% pour être efficace, et la Picaridine à une concentration de 20%.
 - Ces produits peuvent être utilisés chez l'enfant au-dessus de 2 mois et chez la femme enceinte.
 - Le DEET va réduire l'efficacité des crèmes solaires (et il vaut mieux éviter l'application des deux) contrairement à la Picaridine qui peut être utilisé avec une crème solaire.
- Protéger sa maison avec des grilles anti-moustique sur les fenêtres et les portes (prouvé comme la manière la plus efficace de se protéger de la Dengue en Australie), en utilisant des moustiquaires imprégnées (en particulier pour les petits enfants durant leur sieste) et pour les aventuriers, en imprégnant les vêtements de répulsifs (perméthrine)

Il est bon de noter que les méthodes suivantes sont inefficaces : Ail, Vitamine B1, la Citronnelle, les appareils à ultrasons.

Protect yourself from mosquito bites



Daytime is most dangerous
Mosquitoes that spread chikungunya, dengue, and Zika are aggressive daytime biters. They can also bite at night.



**Use insect repellent
It works!**
Look for the following active ingredients:
• DEET • PICARIDIN • IR3535



Wear protective clothes
Wear long-sleeved shirts and long pants and use insect repellent. For extra protection, treat clothing with permethrin.



Mosquito-proof your home
Use screens on windows and doors. Use air conditioning when available. Keep mosquitoes from laying eggs in and near standing water.

For more information:

www.cdc.gov/chikungunya • www.cdc.gov/dengue • www.cdc.gov/zika



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Maladies transmises par l'eau et la nourriture

Diarrhée



Les diarrhées sont la première cause de maladie chez l'expatrié et le touriste. On trouve tous les germes et parasites tropicaux en Birmanie et les complications graves se voient essentiellement avec les infections du groupe Salmonelles ainsi que chez les jeunes enfants, très sensibles à la déshydratation. La sécurité alimentaire s'est bien dégradée depuis 2021 et le nombre de diarrhée graves, résistantes aux antibiotiques classiques a explosé.

Les diarrhées bactériennes deviennent de plus en plus résistantes aux antibiotiques et il faut parfois hospitaliser les personnes pour un traitement antibiotique intraveineux.

Devant une diarrhée persistante, une consultation médicale est toujours nécessaire pour la recherche de germes multi-résistants ou d'affections associées.

Les diarrhées d'origine parasitaire sont essentiellement représentées par les infections par Giardia, Amibe et Blastocystes mais d'autres parasites peuvent être trouvés.

Les diarrhées virales sont fréquentes chez l'enfant et elles peuvent entraîner une déshydratation rapide.

Le Choléra est exceptionnel en Birmanie et survient en petite épidémie localisée vite contrôlée par les autorités. Ce n'est pas un risque pour les expatriés sauf pour les personnes travaillant dans les camps de personnes déplacées.

Que faire en cas de diarrhée ?

Le principe de base est la réhydratation par voie orale et par voie intraveineuse si les vomissements sont importants. Il est souvent plus facile d'utiliser des boissons sportives que les classiques sels de réhydratation, en particulier chez l'enfant qui n'aime pas le goût salé de la formule standard OMS.

Toute diarrhée accompagnée de sang et de fièvre doit faire l'objet d'une consultation médicale pour rechercher une éventuelle infection par Salmonella Typhi. L'utilisation d'Imodium doit être prudente dans cette situation mais il est parfois très utile quand les personnes doivent revenir sur Rangoun par avion ou par la route.

Le Smecta et les probiotiques (bioflor) sont toujours d'une aide précieuse, sauf chez les très jeunes enfants (ils détestent en général le Smecta).

Certaines infections par Salmonelles se manifestent parfois par des douleurs abdominales pseudo chirurgicales sans diarrhée. Seul un scanner abdominal avec contraste permet de faire le diagnostic.

Comment prévenir les diarrhées ?

La prévention des diarrhées est essentielle. Les 5 clefs pour l'hygiène alimentaire de l'OMS sont les suivantes :

1. Prenez l'habitude de la propreté

- Se laver les mains, éduquer son personnel de maison
- Nettoyer les réfrigérateurs, les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Protéger les aliments des insectes et rongeurs
- Changer les serviettes et torchons de façon très régulière. Le propre nettoie le sale, et non pas l'inverse !

2. Séparez les aliments crus des aliments cuits

- Séparer la viande, la volaille, les œufs, les poissons crus des autres aliments
- Utiliser du matériel de cuisine (couteaux et planches à découper) séparé pour aliments crus et cuits
 - Conserver les aliments dans des récipients fermés (en particulier les volailles et les œufs)
 - Désinfecter après avoir décongelé les volailles, le matériel, le plan de travail...
 - Casser les œufs et préparer les œufs dans des récipients différents (les germes sont à la surface des œufs)

3. Faire bien cuire les aliments

- En particulier la viande, volaille, œufs et poisson

4. Maintenir les aliments à la bonne température

5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- Utiliser de l'eau propre consommable pour nettoyer et préparer les aliments
- Achetez des aliments si possibles « bio » à Rangoun, Citymart, Sharkys, Fresco, Go Green...
 - On trouve maintenant à Citymart des produits pour désinfecter les fruits et les légumes sinon l'eau de Javel diluée ou le Permanganate sont très efficaces.

Un mot sur la pollution de l'eau

L'eau du robinet n'est pas potable en Birmanie, que l'eau vienne d'un puits ou soit fournie par la ville (YCDC). La pollution est chimique (Arsenic et/ou Manganèse) et bactériologique (Salmonelloses, E. Coli, Shigella...). Cependant certaines résidences et hôtels modernes sont équipés de système de purification de l'eau qui diminue fortement le risque de diarrhée.

L'eau en bouteille en Birmanie est de l'eau purifiée et actuellement surveillée donc sûre. Il n'existe actuellement qu'une seule eau minérale, qui s'appelle « Birmanie ».

Autres maladies transmises par l'eau

Hépatite A et Hépatite E en consommant de l'eau contaminée.

Leptospirose en marchant dans de la boue souillée ou de l'eau stagnante. Le réservoir est le bétail et en particulier les buffles d'eau.

La Bilharziose a été découverte récemment en Birmanie, dans l'Etat Rakhine, le Sud de l'Etat Shan (Inle) et près de Bago. Le risque est très faible pour les voyageurs et les expatriés.

Il est donc important de ne pas marcher pieds nus dans la boue, les rizières et de s'abstenir de nager dans les rivières en particulier si ces rivières ont un faible débit.

Grippe saisonnière

Il y a deux pics de grippe saisonnière en Birmanie, un pic hivernal qui correspond à l'épidémie de l'hémisphère Nord et un pic plus important en saison des pluies qui correspond à l'épidémie de l'hémisphère Sud. L'OMS recommande la vaccination au printemps avec le vaccin de l'hémisphère Sud, distribué par Sanofi Pasteur en Birmanie.

Le virus aviaire H5N1 (grippe aviaire) circule en Birmanie chez les oiseaux sauvages et les volailles, mais aucun cas humain n'a été confirmé à ce stade. Il n'y a pas de vaccin disponible à ce jour.

Autres infections respiratoires et tuberculose

Les infections respiratoires sont très fréquentes chez les jeunes enfants avec de nombreux cas de bronchiolites virales. Certaines pneumonies bactériennes sont parfois graves chez l'enfant et chaque année des enfants doivent être évacués sur la Thaïlande.

Les adultes, présentent aussi fréquemment des infections respiratoires sévères ; la pollution de l'air de Rangoun n'a fait qu'augmenter le problème.

La Birmanie est un des pays au monde qui est le plus touché par la tuberculose, en particulier Rangoun. Les cas de tuberculose sont exceptionnels chez les expatriés. Il est aussi vivement recommandé de faire une radio pulmonaire chez tout nouvel employé de maison ou de société et de vacciner les enfants avec le BCG (non obligatoire en France).

Un mot sur la pollution de l'air à Rangoun

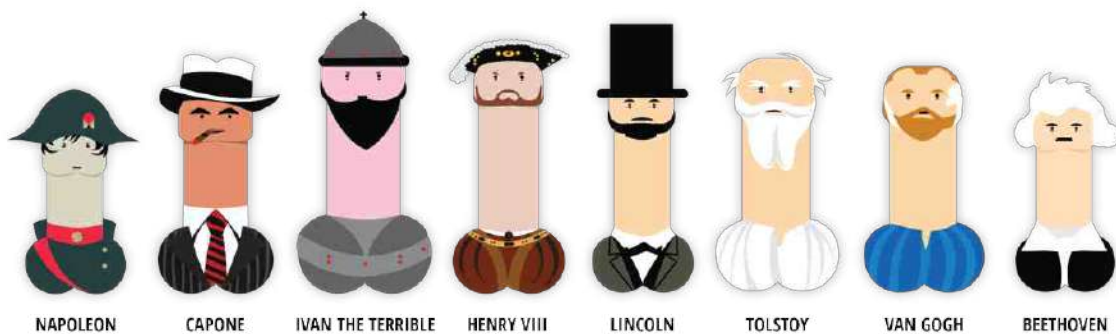
La qualité de l'air s'est graduellement dégradée à Rangoun ces dernières années, et plusieurs sites donnent en temps réel la qualité de l'air de Rangoun. La longue mousson améliore de façon significative la qualité de l'air.

Vous pouvez consulter:

- le site ou l'application pour téléphone IQAir <https://www.iqair.com/myanmar/yanon>
- la carte géographique de <https://www2.purpleair.com/>

HIV et Maladies sexuellement transmissibles

La prévalence de l'infection par le virus VIH et des MST est faible en Birmanie mais élevée à Rangoun (Prostitution) et dans le Nord de l'État Shan et de l'État Kachin (Drogue)



Que faire en cas de fièvre ?

En Asie du Sud-est, les 5 fièvres tropicales sont listées ci-dessous, et il faut rajouter la grippe saisonnière :

- Dengue
- Fièvre Typhoïde
- Malaria
- Typhus des broussailles
- Leptospirose

Il est recommandé de consulter un médecin devant toute fièvre inexplicée, spécialement si la fièvre est associée à une diarrhée, à des maux de tête et ou des douleurs articulaires.

Autres dangers

Covid -19

L'OMS a maintenu le niveau d'alerte maximale pour l'épidémie de la Covid 19 . Cependant, on assiste au niveau mondial à une diminution importante des cas, même en Asie (Chine exclue) ou les cas ont diminué de 25% globalement.

L'année 2022 a été marquée par une quatrième vague de Covid 19, le variant Omicron plus contagieux.

Cette quatrième vague a été massive en termes de contamination. Il faut considérer que toute la population birmane a été contaminée par le variant Omicron durant l'année 2022 mais la mortalité a été très faible.

Les cliniques et hôpitaux privés ont pour la plupart ouverts des « Covid ward » et il n'y a plus d'isolation obligatoire dans les hôpitaux publics.

Le variant Omicron XBB est arrivé en Birmanie en début 2023 et il faudra s'attendre à une cinquième vague de Covid. Ce nouveau variant est plus contagieux. On pourrait atteindre un pic lors de la fête de l'eau en avril 2023 et/ou le début de mousson en mai 2023.

Il est important de rappeler que les vaccins ARN messenger, adaptés au variant Omicron, protègent bien des complications, des hospitalisations et des décès.

Les antiviraux oraux (Paxlovid ou Remdesevir) ne sont pas disponibles en Birmanie.

Il n'est toujours pas possible d'évacuer une personne atteinte du Covid 19 sur la Thaïlande ou Singapour.

Rage

La rage est fréquente en Birmanie avec plus d'une centaine de cas reportés par an. Les morsures de chiens sont très fréquentes, y compris dans les villes, et doivent toujours être considérées à risque pour la rage. Une vaccination curative (post-exposition) doit être immédiatement commencée.

La vaccination préventive (en pré-exposition) est vivement recommandée en Birmanie. Elle permet de réduire le nombre d'injections en post-exposition ainsi que l'utilisation d'immunoglobulines.

Accidents de la voie publique et chutes

Les accidents de voiture et de bus sur l'autoroute sont les plus mortels, tandis que les accidents de motos sont la cause la plus fréquente d'hospitalisation et d'évacuation médicale.

Il n'y a plus de système de soins pré hospitaliers en Birmanie. Les systèmes d'ambulances publiques et ou privées sont très limités.

Il est donc recommandé d'être extrêmement prudent lors des voyages en dehors de Rangoun. La conduite de nuit étant particulièrement déconseillée.

Note : L'extension territoriale des conflits en Birmanie, nécessite, avant tout déplacement, de consulter les conseils de sécurité de l'ambassade de France, mis à jour de façon régulière. (<https://mm.ambafrance.org/-Conseils-aux-voyageurs>)

Morsures de serpents

Il existe de nombreuses variétés de serpents en Birmanie. Les accidents sont exceptionnels mais cette année plusieurs touristes se sont fait mordre dans le centre du pays, heureusement, sans complication. Il faut être particulièrement vigilant notamment le soir dans les jardins et en zone rurale.

En cas de morsure, contacter immédiatement un médecin. Les sérums antivenimeux sont disponibles dans les hôpitaux publics ainsi que dans les cliniques internationales de Rangoun. Leur administration se fait exclusivement en soins intensifs.



Piqûres d'insectes autres que les moustiques

Tiques : les piqûres de tiques sont fréquentes en zone rurale. Le risque est la transmission du Typhus des broussailles. Il n'y pas, à ce jour, de cas rapportés de maladie de Lyme.

Toute piqûre par un insecte venimeux (araignée, guêpe, scolopendre, scorpion) accompagnée de troubles généraux ou allergiques nécessite la consultation d'un médecin en urgence. Les insectes les plus venimeux sont les grosses scolopendres (centipèdes), suivi des scorpions et des frelons.

Pour les personnes ayant un risque d'anaphylaxie, il faut avoir avec soi un « Epipen ». Ces stylos ne sont pas disponibles en Birmanie mais peuvent être commandés facilement en Thaïlande.

Typhus des broussailles

Le typhus des broussailles est une maladie bactérienne transmise par des piqûres d'acariens (tiques ou aoûtas) présents en zone rurale. Le typhus est un des diagnostics des fièvres prolongées en milieu tropical et le diagnostic est facilité s'il y a une escarre (marque noire typique) au niveau de la piqûre d'aoûtat ou de tique.

Paederus dermatite : Ce n'est pas à proprement parler une piqûre d'insecte mais une brûlure par la salive de l'insecte (Cantharidine).



Drogue en Birmanie

La Birmanie est un des principaux producteurs de drogue au monde, opium et dérivés de la méthamphétamine. L'opium et ses dérivés sont un problème majeur dans les zones ethniques (ex. Etats Chin, Kayah, Kachin, Shan). Ailleurs, ce sont les dérivés de la méthamphétamine qui font des ravages dans les zones pauvres des grandes villes et dans les camps de personnes déplacées. La cocaïne, la kétamine et les opioïdes de synthèse (ex. Fentanyl) sont rares en Birmanie. Le seul accident mortel connu avec un expatrié ces dernières années fut avec un surdosage de kétamine. D'autres drogues, comme le GBH (gamma-hydroxybutyrate) ou drogue du viol, circulent en Asie du Sud Est mais aucun accident n'a été rapporté à Rangoun à ce jour. Il est fortement conseillé aux expatriés de rester loin des drogues synthétiques. En cas de consommation par accident et/ou d'effets secondaires (tachycardie, hallucinations...), il convient de consulter en urgence un médecin.

Pour mémoire, la cause majeure de mort subite de l'adulte jeune est liée à la consommation de drogue de synthèse.

Autres sujets de santé

Grossesse

Le suivi des grossesses est facile à Rangoun , des gynécologues travaillent dans les deux cliniques internationales.

Il y a un consensus des médecins d'ambassade de la région Asie pour déconseiller d'accoucher en Birmanie. Ces recommandations sont basées sur les conditions d'hygiène des hôpitaux ainsi que l'absence de soin néonatal correct. Il est donc recommandé d'accoucher dans votre pays d'origine ou en Thaïlande.

Attention, les compagnies d'aviation de la région sont très scrupuleuses et exigent un certificat médical de grossesse datant de 7 jours maximum pour pouvoir prendre l'avion. Sans ce certificat à jour, vous risquez de ne pas pouvoir embarquer (il est possible de pouvoir le faire faire à l'antenne médicale de Samitivej ou à l'aéroport international Suvarnabhumi de Bangkok en cas d'oubli). Le nombre de semaines maximal pour pouvoir prendre l'avion varie également selon les compagnies aériennes (de 32 à 36 semaines généralement). Il est donc préférable de se renseigner pour planifier certains contrôles médicaux ou l'accouchement.

Pédiatrie

Des pédiatres sont disponibles dans les deux cliniques internationales. Les soins pédiatriques d'urgence sont disponibles 24/7 à Parami Hospital via « International Emergency services (IES) ».

Les deux hôpitaux pédiatriques publics Yankin et Children Hospitals sont réservés pour les cas pédiatriques critiques (soins intensifs) avant un transfert aéro-médical sur Bangkok.

Dans les autres villes, les pédiatres sont rares, et on se doit d'être prudent lors des voyages en zone reculée avec des enfants en bas âge.

Dentiste

Evergreen dental

Adresse : No. 6, Corner of Pyay Road and Min Ye Kyaw Swar Street, Lanmadaw Township, Rangoun

Téléphone : (+95) 1 395394 / (+95) 1 395395 / (+95) 9 799395395

Mail : hello@evergreendentalmm.com

Web : www.evergreendentalmm.com

Ophtalmologie

American vision

Web : <http://www.myanmaramericanvision.com/>

Kinésithérapie, Chiropractie et Ostéopathie

- Hugues Tierny: Kinésithérapeute et Ostéopathe Français travaillant à la clinique «Samitivej International». Physio.hugues@gmail.com



- Hallmark physio avec des kinésithérapeutes birmans sous contrôle d'un kinésithérapeute à Singapour.

Psychologie médicale

Marble psychologie

En anglais uniquement et uniquement par téléconsultation depuis le début de l'épidémie de Covid-19

Adresse : Level 3, Building A5, Anawratha Complex, Pyay Road, Kamayut Township, Yangon

Téléphone : +95 9 456124067 / +95 1 527330

Mail : info@marble-psychology.com

Web : www.marble-psychology.com

Le site Expat-pro: <https://www.expat-pro.com/6/expat-pro-psychologues> propose des psychologues en français et d'autres professionnels dans des domaines très variés, notamment des orthophonistes, destinés aux expatriés.