



CONSEILS PRATIQUES SRI LANKA

I. LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

• **Le passeport**

Le passeport est valable 10 ans. Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile :

- o Le formulaire de demande de passeport complété et signé
- o Le timbre fiscal
- o Votre carte nationale en cours de validité ou un passeport en cours de validité ou un passeport périmé depuis moins de 2 ans ; sinon, un extrait d'acte de naissance avec filiation complète ou le livret de famille ou celui des parents,
- o 2 photos d'identité identiques de face, tête nue, récentes et identiques de format 35X45mm.
- o Un justificatif de domicile récent (avis d'imposition, facture EDF, ...)

La demande de passeport peut être effectuée par un tiers mais la présence du demandeur est obligatoire lors du retrait. Téléphonnez aux instances afin de vérifier que les documents à présenter n'ont pas changé.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site :

<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 accueillera et vous transféra sur votre lieu de mission en minibus (environ 2H30 de route de l'aéroport).

• **Les visas**

Vous avez besoin d'un visa pour entrer au Sri Lanka. Le prix du Visa touristique avec double entrée pour une durée de 30 jours est de 50 \$ (46 € environ).

Remplir le formulaire et régler par carte bancaire sur le site : http://www.eta.gov.lk/slvisa/visainfo/center.jsp?locale=fr_FR → Menu “demander l’ETA” et choisir un “Tourist ETA”.

L’autorisation ETA ne constitue pas un droit d’entrée : à l’arrivée à Sri Lanka, les visiteurs doivent être munis d’un passeport d’une durée de validité d’au moins 6 mois après la date d’entrée, d’un billet de retour et de justificatifs de ressources pour la durée de leur séjour.

Votre adresse au SRI LANKA :

Millennium Elephant Foundation,
Randeniya, Hiriwadunna, Kegalle,
Sri Lanka

Référent : K. Saravanan et Tasmin

Email: volunteer@millenniumelephantfoundatio.com

Téléphone : Tel: (+94) 77 114 1189

II. SÉCURITÉ SUR PLACE

Accompagnement du volontaire sur le terrain : Le volontaire sera en permanence accompagné par le partenaire terrain, notamment dans ses déplacements.

La France 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>

Prenez les informations obligatoires sur :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/sri-lanka/>

☒ **Ambassade de France à Colombo**

89, Rosmead Place 7
Colombo

Tel : +94 11 263 94 00

En cas d'urgence :+94 777 38 59 27

➤ **Agence consulaire de France à Kandy**

Sinhaputhra Building - 11, Hill Street - Kandy

Tel : +94 81 555 5551

Tel (urgences) : +94 77 780 9733

Fax : +94 81 220 3403

Courriel : kandy@frenchconsulate.net

➤ **Services de soins à Colombo**

Secours et Hôpitaux à Colombo :

Ambulance (General Hospital, gratuit) : +94 11 2691 111
 Ambulance médicalisée (Falck, payant) : +94 1990
 Lanka Hospital : +94 11 4530 000
 Nawaloka Hospital : +94 11 2544 444 / +94 11 2544 445 / +94 11 2544 446 / +94 11 2544 447

➤ **Numéros d'urgence sur place**

Police touristique : +94 112 433 342
 Police : 118/119

III. LES VACCINATIONS ET TRAITEMENTS CONSEILLÉS

● **Assurance**

Vous devez prendre à votre charge une assurance pour les remboursements des soins médicaux sur place et de rapatriement avec Europe ou Mondiale assistance (couverture Covid 19 et incluant les frais des test PCR et de mise en quarantaine selon la réglementation en vigueur lors de votre présence dans le pays ne sont plus obligatoire). Si vous avez payé votre voyage avec une carte premier, elle peut servir d'une assurance rapatriement pour renseignement 01 42 77 45 45. Votre propre assurance peut garantir une extension pour des voyages à l'Etranger. Merci de vous renseigner et de nous envoyer l'attestation d'assurance indiquant vos dates de mission avant votre départ.

● **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. (Un test anti Covid de moins de 72h ou/et le justificatif de vaccination contre la Covid 19 n'est plus obligatoire jusqu'à nouvel ordre par le M.A.E.E.) Cette visite vous permettra également de discuter avec votre médecin des vaccins universels à remettre à jour et de la trousse de pharmacie à apporter.

• **Les vaccinations**

Obligatoire(s)	0
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)

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), 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. 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. Des bouteilles d'eau minérale seront mises à votre disposition. Les diarrhées du voyageur sont fréquentes. Des mesures visant à les 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 : glaces et glaçons, 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 hydroalcooliques pour le lavage des mains.

IV. LA VALISE

• Que faut-il emporter ?

Prévoyez des vêtements d'été légers et larges en coton ou en lin, un pull pour les soirs et un Kway pour la pluie (octobre reste un peu la saison mousson) ainsi que des protections contre le soleil (lunettes de soleil, crèmes solaires et chapeau), et des chaussures fermées en plus de sandales (évittez de marcher pieds nus prévoir des tongs pour les douches). Si vous portez des lentilles de contact, prévoyez des lunettes de vue à cause de la poussière. Par respect pour les coutumes locales, évitez 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 sac à dos moyen pour mettre vos affaires lors de la mission d'Habarana (3 jours) et un cadenas pour fermer votre sac. Pour les branchements prévoyez un adaptateur, ce sont des prises anglaises type G (3 broches).

• Argent

La monnaie utilisée est la roupie Srilankaise (LKR), 1€ = environ 312 LKR. L'usage de la carte bancaire (visa et mastercard) est limité aux grandes 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. Par contre, les frais des visites touristiques sont à la charge du volontaire ainsi que les « extra » (boissons, souvenirs, cartes sim ...).

• Papiers

- Pensez à scanner tous vos papiers et à les mettre dans votre boîte mail ou votre drive (rendre disponible hors connexion) : ils seront accessibles en permanence : passeport, visa, pièce d'identité, carte d'assurance maladie, contrat d'assurance, billet d'avion.

- 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 pourrez acheter sur place une carte SIM, avec un numéro local vous pourrez communiquer via Whatsapp ou laisser votre numéro à vos proches pour être joint. Le coût d'un appel du Sri Lanka en France avec un téléphone français est très élevé ainsi que la consultation d'Internet sur un smartphone, pensez donc bien à désactiver votre connexion en arrivant, sinon possibilité de faire une extension pour un mois avec votre opérateur français avant départ.

A la Fondation vous aurez accès à internet et envoyer vos mails. Le décalage horaire avec la France : + 3,5 heures.

Nous restons disponibles pour toutes questions au 06 73 76 60 13 ou par mail à contact@sensolidaire.org.

Bonne préparation à la mission !