

Panama

- 1 Defensoría de Pueblo, (507) 6723-7790 (507) 287-0075 (507) 287-0076 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 1 UNICEF, (507) 6779-0514 / Metetí, Darién
- 1 OIM: Organización Internacional para las Migraciones, (507) 6251-9606 / Metetí, Darién
- 1 RET Internacional, (507) 6520-2089 / Metetí, Darién
- 1 NRC: Consejo Noruego para Refugiados, (507) 6020-2772 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 1 ACNUR, (507) 6219-9811 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 2 INAMU Instituto Nacional de la Mujer, (507) 6553-6238 / Villa gubernamental en La Palma / La Palma, Darién
- 2 SENADIS Secretaría Nacional de Discapacidad, (507) 299-5141 / Villa gubernamental en La Palma / La Palma, Darién
- 3 Cruz Roja Panameña oficina de Proyecto Darién, (507) 6374-6220 / Via principal / Punuloso, Darién
- 4 MSF Médicos Sin Fronteras, (507) 6449-4835 / Darién
- 4 Cruz Roja Panameña, (507) 315-0292 / Calle Jorge Bolívar Alemán, Albrook, edificio 453 / Albrook, Panamá
- 4 ONPAR Oficina Nacional para la Atención de Refugiados, (507) 512-7229 / Avenida Rómulo Escobar, Balboa, Edificio 766 / Ancón, Panamá
- 5 Cruz Roja Panameña Punto de Servicios RCF, Zona Fronteiza / Aserrio, Chiriquí
- 5 ERM de Cruz Roja Panameña, Los Planes / Gualaca, Chiriquí

Honduras

- 6 Albergue de Caritas, (504) 9913-3169 / Cd. de Choluteca / Choluteca, Choluteca
- 6 Hogar de la Esperanza, Barrio Corbeta, una cuadra antes del Cementerio General / Choluteca, Choluteca
- 6 Centro de Atención al Migrante Irregular, Barrio La Cruz, frente a repostería El Cisne, una cuadra debajo de la alcaldía / Choluteca, Choluteca
- 6 Fundación Vida Nueva, De la gasolinera Dippsa-Cabañas Tres cuadras al sur, calle al Correti / Choluteca, Choluteca
- 7 Albergue la pastoría, (504) 9910-4408 / centro de la iglesia católica en el municipio de Trojes / Trojes, El Paraíso
- 7 Albergue Iglesia Peniel, (504) 9544-4300 / Iglesia evangélica ubicada en el municipio de Trojes / Trojes, El Paraíso
- 7 Iglesia Católica de Cifuentes en Trojes, (504) 9847-6544 / Cifuentes en el municipio de Trojes / Trojes, El Paraíso
- 8 Casa de la Fundación Alivio del Sufrimiento, (504) 8740 8200 / Km 46 carretera C-A 6 Guayabillas / Yuscarán, El Paraíso
- 9 Centro de Atención al Migrante Irregular, Detrás de las oficinas de Hondurcor, Aeropuerto Internacional de Toncontin / Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán
- 9 Consejo Noruego para Refugiados, (504) 31775966, (504) 3290-3971 / Colonia Rubén Darío, Primera calle, casa No 2215 / Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán
- 10 Casa del Migrante de Ocotepeque, Col Las Américas, Ocotepeque / Ocotepeque, Ocotepeque
- 11 Centro de Atención al Migrante Retornado en La Lima, Aeropuerto Ramón Villeda Morales, a 11 kmde SPS, carretera a El Progreso / La Lima, Cortés
- 12 Centro de Atención al Migrante Irregular, Colonia Troje, 4ta etapa, 21 calle, 24 ave 3 cuadras al sur del Hotel La Cordillera / San Pedro Sula, Cortés
- 12 Fundación Teletón-San Pedro Sula, Col la Gran Via, 16-17 avenida, 9 calle A-B, sureste / San Pedro Sula, Cortés
- 12 Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén, Barrio Medina, 13 calle, 8 avenida / San Pedro Sula, Cortés
- 13 Centro de Atención al Migrante Retornado en Omoa, Milta 4, Omoa, Kilómetro 21 CA-13 / Omoa, Cortés

Le sauveur

- 14 Instituto Salvadoreño del Migrante INSAMI, 41 Ave Nte No 221 col Flor Blanca, frente a Universidad Andrés Bello / San Salvador, San Salvador
- 14 Alianza de Salvadoreños Retornados ALSARE, Boulevard Los Héroes, Condominio Los Héroes, Séptimo nivel Apt0 No 7-D, por la zona de Metrocentro / San Salvador, San Salvador
- 14 Asociación COMITÉ de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador COFAMIDE, Final 4ta calle pte y 25 Ave Sur Edificio Cuscatlán, 3ra planta local No 302 Frente a parque Cuscatlán / San Salvador, San Salvador
- 14 Casa del migrante de los Misioneros Escalabrinianos, 6ta Ave Nte No 1430, Col Mugdan / San Salvador, San Salvador
- 14 Iglesia Reformada Calvinista, Bulvar Universitario, col El Roble No 2034 Contiguo Cine Reforma / San Salvador, San Salvador
- 14 Unidad de Difusión y Búsqueda de Cruz Roja Salvadoreña, 17 calle Pte AveHenri Dunant Centro de Gobierno / San Salvador, San Salvador

Guatemala

- 15 Casa del Migrante del Vicariato Apostólico de Izabal, Km 283 Carretera a la Frontera Guatemala-Honduras, Aldea Entre Ríos, frente a Parroquia Nuestra Señora de Fátima / Puerto Barrios, Izabal
- 16 Punto de Asistencia, Gasolinera OASIS 243 sobre el kilómetro 243 / Morales Izabal, Izabal
- 17 Oficina de Información y atención a migrantes y refugiados, La Ruidosa, Izabal / La Ruidosa, Izabal
- 18 Casa del Migrante "Jose", Km 2233 Ruta Esquipulas-Frontera Agua Caliente / Esquipulas, Chiquimula
- 18 Punto de Asistencia, Frontera "Agua Caliente" / Esquipulas, Chiquimula
- 19 Casa del Migrante Ciudad de Guatemala, 15 avenida 1-92, Zona 1 / Ciudad de Guatemala, Guatemala
- 20 Oficina de orientación sobre migración, TUMALAL B'E (en idioma Maya Mam: Camino Correcto en español), Carretera Interamericana, a un costado de Puente Rogelio, Colotenango, Huehuetenango / Colotenango, Huehuetenango
- 21 Oficina de orientación sobre Migración K'UL B'E (en idioma pop'it: Camino Correcto en Español), Sector Iglesia, cantón central, San Antonio Huista, Huehuetenango / San Antonio Huista, Huehuetenango
- 22 Centro de Atención a las personas migrantes, Parroquia nuestra señora de la Asunción Diócesis de San Marcos / Tacaná, Tacaná
- 23 Centro de Recepción de Deportados, Calle por Cooperativa SN / Tecún Uman, San Marcos
- 23 Casa del Migrante Tecún Uman, Avenida del migrante 0-22, Col Oliguita de León / Tecún Uman, San Marcos
- 23 Punto de Asistencia, 1ª Av 4-38 Zona 1, Tecún Uman, San Marcos / Tecún Uman, San Marcos
- 24 Centro de información y atención ADESI, Playa Grande, Ixcán Quiché / Ixcán, Quiché
- 25 Módulo de Apoyo a migrantes Santa Elena, 6ta avenida entre primera y segunda calle / Flores, Petén
- 25 Casa del Migrante en Petén, 6ta calle entre 3ra avenida A y 4ta avenida Zona 2, barrio Antigua población, Santa Elena / Flores, Petén
- 26 Centro de Atención Parroquial a personas migrantes y refugiadas, El Naranjo / La Libertad, Petén
- 27 Casa para personas migrantes y refugiadas, El Ceibo / El Naranjo, Petén
- 28 Módulo de Apoyo a migrantes La Técnica, Cooperativa La Técnica A un costado de oficina de servicios turísticos / Las Cruces, Petén

Mexique Sud

- 29 Albergue "Jesús El Buen Pastor", (52) 9621532995 / Entronque a Carretera Raymundo Enriquez/Col Ojo de Agua / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue Diosano Belén, (52) 9626254812 / Av Hidalgo # 2 Col San Antonio Cahaocan Apartado 67 / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue DIF Municipal Tapachula, Calle 19 Poniente SN Col Centro CP 30700 / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue Temporal DIF Estatal Chiapas, (52) 9626232156 / Carretera Costera Sur SN Col Viva México CP 30820 / Tapachula, Chiapas
- 29 Hospitalidad y Solidaridad A.C., (52) 9331551616 / Carretera a Puerto Madero Km 12-500 / Tapachula, Chiapas

- 30 Casa del Migrante "Jesús Esperanza en el Camino", (52) 9616000402 / 1ª Poniente sur # 1664, esquina 16 sur poniente, Barrio San Francisco / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
- 30 Una Ayuda Para Ti Mujer Migrante, (52) 9614842458 / Libramiento sur poniente 17, Popular Kamaipac, 29060 / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
- 31 Hogar de la Misericordia, (52) 9621743777 / Calle Quinta Sur # 1420, Col Playa Fina / Arriaga, Chiapas
- 32 Comedor para Migrantes y Transeúntes "Papa Francisco", (52) 9630311953 / 2ª Av Poniente entre Centro poniente y 1ª Calle Sur poniente / Frontera Comalapa, Chiapas
- 33 Albergue Comunidad Emiliano Zapata, (52) 9161866721 / Domicilio conocido / Emiliano Zapata, Chiapas
- 34 Casa del Caminante "Jtatic Samuel Ruiz", (52) 9163452497 / Niños Héroes 51, Col Pakalná, Barrio San Francisco / Palenque, Chiapas
- 35 Casa Betania, (52) 9512551000 / Calle San Francisco sn, Salto de Agua, Chiapas, 29900 / Salto de Agua, Chiapas
- 36 Albergue "Hermanos en el Camino", (52) 9717132264 / Av Ferrocarril Pte # 60, Barrio de la Soledad / Ciudad Itepec, Oaxaca
- 37 Casa del Migrante "Ruchagali", (52) 9727220112 / Calle 1ª de Mayo 1110, ColRincón Viejo / Matias Romero Avendano, Oaxaca
- 38 Casa del Buen Samaritano, (52) 9515169004 / Callejón Guadalupe Victoria sn, ColCentro (Atrás de Soriana Madero) / Oaxaca de Juárez, Oaxaca
- 39 Hogar-Refugio para Personas Migrantes "La 72", (52) 9343241111 / Domicilio conocido sn, Col La Estación Nueva / Tenosique, Tabasco
- 39 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, Carretera El Ceibo -Tenosique / Tenosique, Tabasco
- 40 Oasis de Paz del Espíritu Santo Amparito AC, Carr Villahermosa-La Isla SN Col Miguel Hidalgo III Etapa CP 86127 / Centro, Tabasco
- 41 Movilidad Humana - La Casa del Migrante Doiscesis de Coatzacoalcos, (52) 9212170245 / Calle General Anaya #205 Esquina Soledad de Doblado, Colonia Constituyentes, 96595 / Coatzacoalcos, Veracruz
- 42 Casa del Migrante Monsenor Guillermo Ranzahuay, (52) 5569037372 / Ignacio Allende 928, Colonia Barrio IV, 96160 / Acayucan, Veracruz
- 43 Albergue "Decenal Guadalupeano", (52) 2747436227 / Hermanos Aldama 50, Tierra Blanca del Viejo, 95180 / Tierra Blanca, Veracruz
- 43 Albergue "Las Patronas", (52) 2717104875 / Calle SN, 94957 Guadalupe / Amatán de los Reyes, Veracruz
- 45 Albergue para migrantes "La Sagrada Familia", (52) 2414172432 / Alvaro Obregón, 3a Priv, Ferrocarrilera, 90342 / Apizaco, Tlaxcala
- 46 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Serdán, Rancho Nuevo, Ciudad Serdán (a un costado de las vías del tren) / Ciudad Serdán, Puebla
- 47 Casa del migrante de la Parroquia de Nuestra Señora de los Desamparados, (52) 2226885218 / Av 36 Poniente # 3308 Col Nueva Aurora atrás de la Central de Autobuses de Puebla / Puebla, Puebla
- 47 Parroquia "Nuestra Señora de la Asunción" Ayuda Humanitaria a Migrantes en Tránsito, (52) 2222491542 / Calle 45 Norte # 206 Col Aquiles Serdán / Puebla, Puebla
- 47 Parroquia "San Juan de los Lagos", (52) 222246931 / Calle Guadalupe 73, Col San Rafael Poniente / Puebla, Puebla

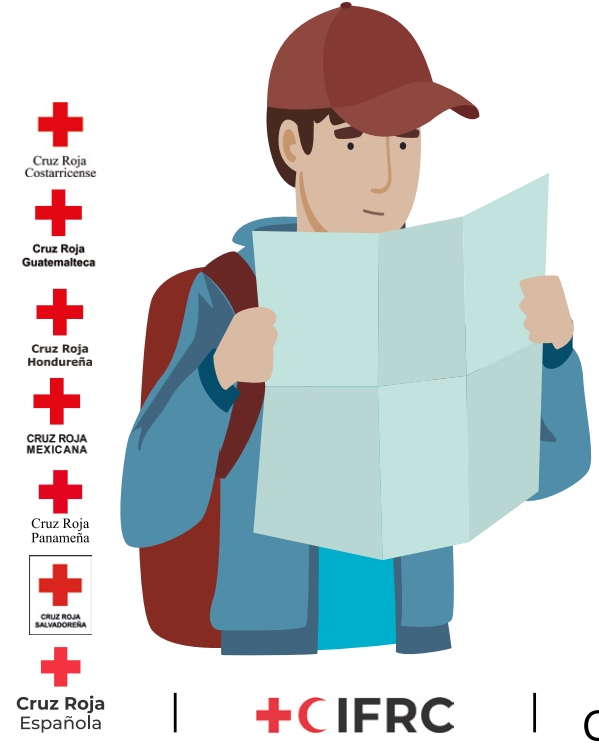
Mexique Nord

- 62 Casa de la Caridad "Hogar del Migrante", (52) 4448156225 / Juan Álvarez # 210, Col Barrio de Tlaxcala, CP 78038 / San Luis Potosí, San Luis Potosí
- 63 Casa del Forastero Santa Martha, Calle José María Bocanegra Pte No 801, Col Industrial, CP 6440 / Monterrey, Nuevo León
- 64 Casa del Migrante de Nuestra Señora de Guadalupe, Calle Nogal-Aldama 501, Col Aquiles Serdán I, CP88520 435 103 7952 / Reynosa, Tamaulipas
- 65 Casa del Migrante Sañtillo, Frontera con Justicia A.C., 844 111 3273 / Calle Juan De Erbaz 2406, Col Landin, CP 25070 / Saultillo, Coahuila
- 66 Posada del Peregrino de Cártas Diocesana de Torreón, 871 731 1575 / Av La Paz 300, Col Nueva California, CP 27089 / Torreón, Coahuila
- 66 Centro de Día para Migrantes "Jesús Torres", 871 653 9003 / Calle Yucatán # 171 Sur Col Las Julittas, CP 27298 / Torreón, Coahuila
- 67 Casa del Peregrino "Frontera Digna", Número de teléfono será otro / Reforma sin número, Col Morelos, CP 26030, Piedras Negras / Piedras Negras, Coahuila
- 68 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, 877 773 0011 / Garita Puente Internacional, Puerta de México Hidalgo No 305, CP 26200, Cd Acuña / Acuña, Coahuila
- 69 Casa del Migrante Sr. Obispo Jesús María Echavarría, Calle Agustina Ramírez #1518; Col Gabriel Leyva / Culiacán, Sinaloa
- 70 Albergue "Un Oasis en el Camino", Avenida Industrial 26 Colonia La Estación, CP 55660 / Apaxco, Mexico
- 70 Casa migrante "San Agustín", Calle Ladriñeros 5101, Cero Cnel II, Antiguo Lienzo Charró, 31375 / Chihuahua, Chihuahua
- 71 Casa del Migrante "Juárez" AC, 6566870676 / Calle Neptuno # 1855 Col Satélite / Juárez, Chihuahua
- 72 Comedor y Dispensario "San Luis Gonzaga", 6622968498 / Cayaco 12, Ejido la Victoria Punta Bella CP 83304 / Hermosillo, Sonora
- 73 CRM-Delegación Local Benjamin Hill, Sonora, 641 325 0518 / Calle Abelardo L. Rodríguez Oriente, San Fernando, CP 83900 / Benjamin Hill, Sonora
- 74 Centro de Atención al Migrante y Necesitado (CCAMYN), 6373740360 / Gonzalo Senday, # 79 Col Buenos Aires / Altar, Sonora
- 74 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, Calle Miguel Hidalgo, #3 Doctor Godínez y Peñafloza, Col Centro / Altar, Sonora

KM	Tapachula	Tenosique	Itepec	Oluta	Ciudad de México	Querétaro	Monterrey	Piedras Negras	Acuña	San Antonio (US)	Guadalajara	Agua Prieta	Nogales	Tucson (US)	Phoenix (US)	Mexicali	Tijuana
Tapachula	-																
Tenosique	520	-															
Itepec	407	632	-														
Oluta	628	440	205	-													
Ciudad de México	1,158	971	735	544	-												
Querétaro	1,359	1,171	936	761	217	-											
Monterrey	2,051	1,624	1,829	1,453	909	692	-										
Piedras Negras	2,409	2,211	1,987	1,801	1,257	1,040	348	-									
Acuña	2,462	2,274	2,050	1,864	1,320	1,103	411	91	-								
San Antonio (US)	2,531	2,344	2,109	1,917	1,385	1,170	475	235	261	-							
Guadalajara	1,692	1,505	1,269	1,094	550	363	807	1,150	1,209	1,268	-						
Agua Prieta	3,424	3,320	3,044	2,809	2,265	2,078	1,324	1,142	1,056	1,251	1,738	-					
Nogales	3,324	3,137	2,901	2,709	2,165	1,978	151	1,334	1,248	1,442	1,637	180	-				
Tucson (US)	3,331	3,143	2,908	2,845	2,302	2,099	1,523	1,294	1,206	1,402	1,590	199	138	-			
Phoenix (US)	3,508	3,320	3,085	3,022	2,478	2,276	1,700	1,471	1,383	1,578	1,767	291	180	180	-		
Mexicali	3,741	3,554	3,318	3,126	2,582	2,385	2,151	1,760	1,674	1,872	2,054	667	581	474	393	-	
Tijuana	3,915	3,728	3,493	3,300	2,756	2,569	2,419	1,961	1,875	2,029	2,229	604	670	589	181	-	
Los Angeles (US)	4,106	3,919	3,683	3,494	2,981	2,779	2,456	2,068	1,982	1,353	2,430	1,028	942	779	640	376	221

Les distances sont approximatives et illustratives, elles dépendront des itinéraires et des moyens de transport. / Au Mexique les vitesses moyennes sont : Voiture 80 km/h, bus 65 km/h, marche 6 km/h.

Scannez le code et téléchargez notre application REDSAFE ou vous pouvez sauvegarder des copies de vos documents, consulter la carte, envoyer des messages pré-définis ou recevoir des informations sur l'itinéraire.



© 2015/0083/003 06 2023

- 1 Avant de partir, renseigne-toi sur les itinéraires, les distances, les moyens de transport, les lieux d'hébergement sûrs et les conditions climatiques le long de ton parcours.** Emporte également les numéros de téléphone des consulats de ton pays et d'autres institutions au cas où tu aurais besoin d'aide.
N'oublie pas que tu seras confronté à des climats différents, parfois extrêmes, pendant ton voyage. Emporte des vêtements adaptés et prends des précautions contre les risques, comme par exemple la présence d'animaux dangereux.
- 2 Pour ta sécurité, ne donne pas d'informations à des inconnus sur ton trajet ou ta famille.** Ne leur dis pas si tu as des proches ou des amis vivant aux États-Unis, ou si quelqu'un t'aide financièrement. **En parler pourrait t'exposer à un risque d'extorsion.**

3 Si tu as un téléphone portable, ne le prête qu'à des personnes de confiance. Une utilisation malveillante de tes contacts pourrait te mettre en danger.



- 6 Les dangers sont nombreux sur la route.** Les extorsions et les vols sont fréquents, notamment lors des voyages en train ou par d'autres moyens de transport. **Fais toujours attention à tes affaires.**
- 7 Si les autorités t'arrêtent, reste calme et écoute leurs instructions.**
- 8 Laisse une copie ou une photo de ton document d'identité, comportant une photo récente de toi et/ou tes empreintes digitales, à une personne de confiance dans ton pays d'origine.** Fais de même pour les enfants avec qui tu voyages.
- 9 Si tu souhaites retourner volontairement dans ton pays, adresse-toi à l'Organisation internationale pour les migrations (OIM, +52 55 1910 5599 ou +52 55 2690 4314).** Elle propose gratuitement un programme d'aide au retour volontaire.

Garde le contact avec ta famille

- 1** **Durante ton voyage, appelle tes proches et fournis-leur les informations suivantes:**
 - le lieu exact où tu te trouves ;
 - avec qui tu voyages ;
 - ta prochaine destination ; et
 - la date à laquelle tu prévois de les rappeler.
 Il sera ainsi plus facile de te localiser en cas d'urgence. Si tu ne parviens pas à les joindre, tu peux leur envoyer un message vocal.
- 2** **Souviens-toi que certains centres d'hébergement et points d'assistance de la Croix-Rouge permettent d'utiliser Internet, de passer des appels gratuitement et de recharger des batteries de portables.** Profites-en pour donner des nouvelles à ta famille ou tes amis, surtout avant de passer une frontière.

- 3** **Si tu voyages au sein d'un groupe de confiance, mettez-vous d'accord sur ce que vous ferez si vous perdez le contact en cours de route.** Planifiez aussi votre réponse aux situations dangereuses, par exemple en cas d'arrestation, de disparition, d'accident ou de décès d'un membre du groupe. N'oublie pas que tu peux demander de l'aide à un centre d'hébergement ou à la Croix-Rouge. Fais ton possible pour contribuer à ce que les familles des migrants sachent ce qui est arrivé à leurs proches.
- 4** **Éteins ton téléphone portable ou mets-le en mode avion pour économiser sa batterie, car tu resteras parfois longtemps sans pouvoir le recharger.** Emporte éventuellement une batterie portable. Limite-toi aux appels indispensables et range ton téléphone dans un sac en plastique.

- recevoir des articles d'hygiène personnelle, des soins médicaux, de l'eau et trois repas par jour ;
- rester en contact avec tes proches ou recevoir des visites d'eux et de ton représentant légal.

Tu as le droit d'être traité avec dignité en toutes circonstances. Ne signe aucun document si on ne t'en a pas expliqué le contenu et les conséquences de ta signature.

- 3** **Quand tu quittes un lieu de détention ou que tu rentres dans ton pays, les autorités doivent te rendre tes effets personnels.**
- 4** **Si ta vie est menacée dans ton pays d'origine et que tu as peur d'y retourner, il est très important que tu demandes l'asile pour éviter d'être expulsé.** Pour en savoir plus sur la marche à suivre, renseigne-toi auprès des autorités ou du personnel des centres d'hébergement, du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR, ou ACNUR en espagnol/portugais), du CICR ou de la Croix-Rouge locale.

5 Si tu es victime ou témoin d'un délit au Mexique, tu as le droit d'entamer un processus de régularisation pour motifs humanitaires, de recevoir une assistance juridique et de bénéficier de soins médicaux. Important: tu ne peux faire valoir ces droits que si tu dénonces le délit en question. Si tu te trouves dans une telle situation, appelle la Commission exécutive pour l'aide aux victimes (CEAV) au **+52 55 1000 2000.**



6 Au Mexique, seul l'Institut national de la migration est autorisé à vérifier ton statut migratoire. Aucune autre autorité ne peut exiger de contrôler tes papiers ni t'arrêter en l'absence de représentants des services de l'immigration. Si tu as des doutes quant à la façon dont les autorités te traitent, tu peux appeler la Commission nationale des droits de l'homme au **+ 52 55 5681 8125.**

7 **La législation mexicaine interdit de placer les enfants et les adolescents dans des centres de rétention (estaciones ou estancias migratorias). Ils doivent être transférés, avec leur famille, dans des institutions chargées de l'enfance.**

Prends soin de ta santé

1 **Si tu es atteint d'une maladie chronique** comme le diabète, l'hypertension ou le VIH, **emporte tes médicaments et tes ordonnances avec toi.** Mémorise le nom des médicaments et ne néglige pas ton traitement. **Si tu utilises des moyens de contraception (prévention des grossesses), emporte-les avec toi.**

2 **Tu as le droit de recevoir gratuitement des soins médicaux d'urgence dans les hôpitaux et les centres de santé publics.** À la fin de la consultation, demande qu'on



t'explique ton état de santé et qu'on te remette ton dossier médical. Tu peux aussi demander de l'aide à la Croix-Rouge.

- 3** **Vérifie quel est ton groupe sanguin et garde cette information sur toi.**
- 4** **En cas d'arrestation, indique aux autorités si tu souffres d'une maladie et si tu as besoin d'un traitement.** Tu as le droit de demander une assistance médicale même en détention. Il peut être utile de préciser les médicaments que tu prends et de montrer tes ordonnances.
- 5** **Veille à boire de l'eau très souvent ou utilise des solutions de réhydratation, d'autant plus si tu es enceinte. Ne consomme pas d'eau stagnante ni d'eau du robinet. Protège-toi du soleil** avec un chapeau ou une casquette et des vêtements adaptés.

6 **Emporte une bouteille en plastique réutilisable: tu pourras la remplir aux points d'assistance de la Croix-Rouge ou aux fontaines d'eau purifiée.**



- 7** **Si tu présentes des symptômes tels que fièvre, toux, courbatures, vomissements ou diarrhée, rends-toi immédiatement dans un centre de santé qui propose des soins gratuits.**
- 8** **Essaie de toujours appliquer les trois mesures suivantes pour éviter d'attraper une maladie infectieuse:** se laver fréquemment les mains, porter un masque et utiliser de la lotion anti-moustiques et des vêtements à manches longues.

9 **Emporte avec toi ton carnet de vaccination contre le Covid-19 et d'autres maladies.**

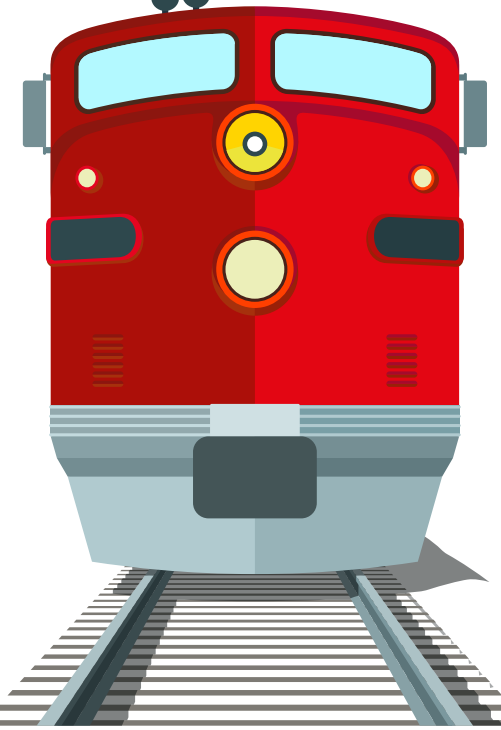
10 **Évite d'utiliser des chaussettes ou des chaussures humides: elles favorisent la formation d'ampoules et les infections de la peau.** Voyage toujours avec une paire de chaussettes de rechange et des tongs. L'utilisation de chaussettes en coton et de talc peut aider à prévenir les ampoules.



11 **Les agressions sexuelles sont des urgences médicales qui nécessitent une prise en charge immédiate. Se rendre dans un centre de santé dans les 72 heures après les faits peut te sauver la vie.** La Croix-Rouge peut te fournir une aide au transport; tu peux également demander un soutien psychologique. Le numéro d'urgence au Mexique et aux États-Unis est le 911.

Si tu voyages en train ou à bord d'un autre véhicule

1 **Évite de monter à bord d'un train ou d'un autre véhicule de transport de marchandises si tu n'as pas mangé, que tu es fatigué ou que tu as pris de l'alcool, des drogues ou des tranquillisants: tu risques de t'endormir et de tomber.** **Organise-toi avec tes compagnons de voyage pour vous reposer en alternance et veiller les uns sur les autres.**



- 2** **N'attache pas de vêtements autour de ta taille: ils peuvent se coincer quelque part et provoquer un accident. Ne porte pas de sacs ou d'autres objets dans tes mains.**
- 3** **Il est conseillé de rester assis quand tu voyages sur un train ou un autre véhicule de transport de marchandises.** Pendant le trajet, fais attention aux branches, aux câbles électriques et aux tunnels: tu pourrais te faire percuter et éjecter. Installe-toi là où tu trouveras des prises auxquelles t'accrocher.



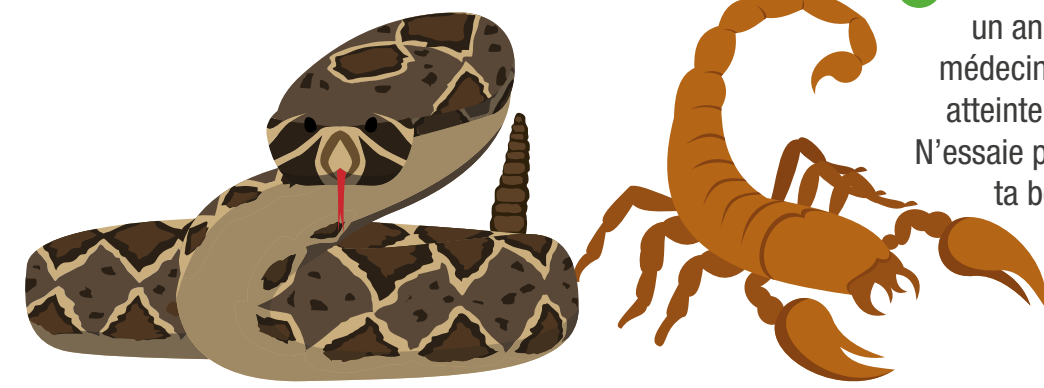
- 4** **Évite de monter avec des enfants à bord de trains ou d'autres véhicules de transport de marchandises.**
- 5** **Ne voyage pas avec de nombreuses autres personnes dans un véhicule ou un espace réduit où tu risquerais de t'asphyxier.** S'il n'y a pas de suffisamment d'espace et d'aération, n'utilise pas ce moyen de transport.



6 **Si un inconnu te propose de te transporter, évalue bien les risques et vérifie le type de véhicule. N'accepte pas de voyager à bord d'un véhicule fermé dont tu ne pourrais pas descendre quand tu le souhaites.**

Si tu dois traverser une forêt, une jungle ou un désert

1 **Dans les régions au climat chaud, tu trouveras peut-être sur ton chemin des animaux venimeux** comme des scorpions, des araignées et des vipères, dont la piqûre ou la morsure peut être mortelle.



2 **Pour éviter de te faire piquer ou mordre, secoue tes vêtements, tes chaussures et ton sac à dos avant de les utiliser** et inspecte bien l'endroit où tu comptes t'asseoir ou dormir. Utilise un répulsif pour éviter les piqûres et les morsures.

3 **Si tu te fais piquer ou mordre par un animal, demande l'aide d'un médecin.** Évite de bouger la partie atteinte et rince-la à l'eau propre. N'essaie pas d'aspirer le venin avec ta bouche et n'appuie pas sur la zone atteinte, car cela ne fait qu'aggraver les choses et augmente le risque d'infection.

4 **Pour ne pas perdre ou mouiller tes documents, range-les tous dans un sac en plastique étanche et attache-le à tes vêtements.**

- 4** **Les rivières sont souvent bien plus profondes qu'il n'y paraît.** Les traverser avec des vêtements lourds ou beaucoup de sacs peut réduire ta mobilité. Les courants et les tourbillons peuvent provoquer la noyade.
- 6** **Dans le désert, les températures sont extrêmes: très chaudes la journée et très froides la nuit.** Veille à emporter suffisamment d'eau purifiée ou de solution de réhydratation. Prévois un pantalon, des vêtements à manches longues et de quoi te couvrir la tête pour te protéger du soleil. Emporte aussi des vêtements chauds, des gants, une lampe de poche et des allumettes.



Informations pour appeler ta famille ou demander une aide d'urgence



Pour passer un appel au Mexique depuis un autre pays:
Portable ou fixe: 00 + 52 + numéro à 10 chiffres

Pour passer un appel international depuis le Mexique, composez le numéro comme suit: 00 + indicatif pays + indicatif zone + numéro du correspondant.

Guatemala: 00502 + 8 chiffres
Honduras: 00504 + 8 chiffres
El Salvador: 00503 + 8 chiffres
Venezuela: 0058 + 10 chiffres
Haïti: 00509 + 8 chiffres
Nicaragua: +505 + 8 chiffres

Numéros des services d'urgence au Mexique et aux États-Unis: 911

Commission mexicaine d'aide aux réfugiés (COMAR) à Mexico: 55 5209 8800 ext. 30147; et à Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19 omisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR)

Consulat du Honduras au Mexique: 55 5211 5747

Consulat d'El Salvador à Mexico: 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725.

Si tu es salvadorien, tu as la possibilité d'appeler gratuitement ta famille depuis le Mexique en composant, depuis n'importe quel téléphone, le numéro: 800 74 76 117

Consulat du Guatemala à Mexico: 55 5540 7520 ext. 111, 112 / numéro d'urgence: 55 3699 2052

Consulat du Nicaragua au Mexique: 55 5540 5625

Consulat du Venezuela au Mexique: 55 5203 4233

Consulat d'Haïti au Mexique: 55 5557 2065 / 55 5580 2487

Commission nationale des droits de l'homme (CNDH) au Mexique: 800 715 2000

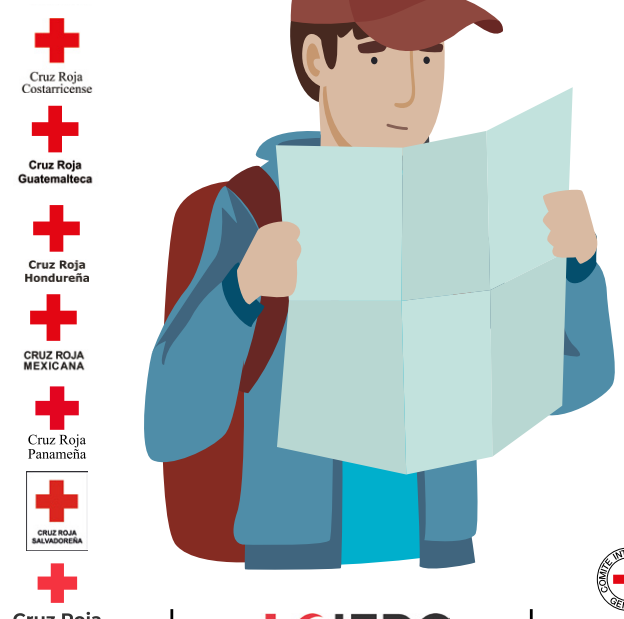
Instituto Nacional de Migración (INM) au Mexique: 800 00 46 264

Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR/ACNUR) au Mexique: 800 226 8769 ou 800 283 2718

Tu trouveras davantage d'informations et de contacts sur l'application RedSafe du CICR.



Scannez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone portable et téléchargez les messages sur votre téléphone.



© 2015/0083/003 07 2023