



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

SALARIÉS EN MISSION À L'ÉTRANGER

QUELQUES CONSEILS
DE PRÉVENTION !

VOUS DEVEZ VOUS DÉPLACER À L'ÉTRANGER POUR VOTRE TRAVAIL ?

CE QU'IL FAUT SAVOIR !



Les missions à l'étranger présentent des risques pour la santé selon l'état sanitaire du salarié et du pays dans lequel il se rend.

À ces risques peuvent s'ajouter ceux qui sont liés aux déplacements (avion, bateau..), aux activités professionnelles, au contexte géopolitique et à l'isolement psychique lié à l'éloignement du domicile et du cadre de vie habituel.

La plupart de ces risques peuvent être réduits au minimum grâce au respect de règles simples d'hygiène et de mesures de prévention avant, pendant et après le voyage.

*Savez-vous que selon l'OMS,
80% des maladies contractées
lors de voyages sont directement
imputables à une eau contaminée ?*

LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQ

Le mode de transport

La destination, la durée du séjour et la saison



PHARMACIE DE VOYAGE

Contenu premiers soins

- médicaments antalgique et anti-pyrétique (fièvre)
- antiseptique local en dosettes
- compresses stériles - sparadrap - pansements
- paire de ciseaux - pince à écharde
- sérum physiologique en dosettes
- thermomètre médical frontal

Contenu
fourni par
l'employeur

N'oubliez pas !

- vos médicaments habituels et votre ordonnance rédigée en anglais,
- vos cartes de vaccinations et de groupe sanguin.



UES :

Les conditions
d'hébergement
et l'hygiène
alimentaire

Le comportement
du voyageur,
l'état de santé
préalable du
voyageur



Et selon la destination

- répulsifs anti-moustiques pour la peau et les vêtements
- moustiquaire imprégnée
- médicament anti-diarrhéique
- médicament anti-spasmodique lyoc
- médicament anti-paludéen
- matériel stérile pour perfuser, injecter et recoudre
- produit pour désinfecter l'eau
- solution hydro-alcoolique (désinfection des mains)

VOUS PARTEZ EN MISSION À L'ÉTRAN

Avant le départ

- Dès la destination connue, consultez votre médecin traitant sur la prescription nécessaire.
- Mettez à jour vos vaccinations et vérifiez les vaccins utiles pour votre voyage. Les risques réels encourus varient selon votre état de santé, la situation sanitaire du pays visité, les conditions et la durée de votre séjour.
- Procurez-vous :
 - la Carte européenne d'assurance maladie auprès de la CPAM,
 - ou un formulaire d'accord pour la couverture maladie hors Europe S9203,
 - les coordonnées de votre assurance rapatriement.
- Sécurisez vos documents (photocopies, clé USB...).



CONDUITE À TENIR EN CAS DE :

Fièvre

- Anti-pyrétique. Se conformer à la notice d'utilisation. Si persistance des symptômes : consultez un médecin.

Diarrhée

- Boire beaucoup d'eau en bouteille, cola débullé, thé.
- Anti-diarrhéique. Se conformer à la notice d'utilisation. Si persistance des symptômes : consultez un médecin.

Douleur abdominale

- Anti-spasmodique lyoc. Se conformer à la notice d'utilisation. Si persistance des symptômes : consultez un médecin.

Plaie

- Lavage indispensable à l'eau et au savon.
- Désinfection avec un antiseptique.
- Protection de la plaie.

AGER ? QUELQUES RECOMMANDATIONS...

Pendant le voyage en avion

- Marchez ou faites des mouvements de jambes.
- Portez des chaussettes ou des bas de contention.
- Évitez l'alcool et buvez de l'eau.

Attention le risque de phlébite est multiplié par 3 en avion.

Pendant le séjour et en fonction du pays de destination

- Protégez votre peau contre le soleil, le froid et les intempéries (crème, lunettes, chapeau)
- Protégez-vous contre les piqûres d'insectes : produits répulsifs, vêtements clairs en coton, fermés aux poignets et aux chevilles.
- Évitez de vous baigner dans les eaux non contrôlées.
- N'utilisez que de l'eau potable (eau capsulée ou désinfectée par ébullition ou par comprimé).
- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Pelez les fruits et consommez vos légumes cuits.
- Évitez de consommer glaçons, glaces artisanales, jus de fruits frais.
- En pays chaud, buvez abondamment.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée de produits anti-moustiques.
- Emportez vos équipements de protection individuelle (chaussures de sécurité, bouchons d'oreilles) et protégez-vous aussi bien qu'en France.

Au retour

- Consultez un médecin en cas de problème en l'informant du pays de séjour.
- Continuez et terminez votre prophylaxie anti-paludéenne.

LA VACCINATION

CONSULTATIONS DU VOYAGEUR

Le projet d'un voyage est l'occasion de faire le point sur les vaccinations obligatoires et recommandées en France : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite (DTP), la coqueluche, la rougeole.

Il est recommandé de se faire vacciner selon les risques sanitaires du pays de destination. Des vaccins sont exigés pour l'entrée dans certains pays, par exemple le vaccin contre la fièvre jaune pour un voyage dans une zone intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud. Le vaccin contre l'hépatite A est fortement recommandé pour tout séjour dans un pays à bas niveau sanitaire.

Attention, la vaccination ne protège qu'au minimum 10 jours après l'injection.

A NOTER

Certains vaccins répondent à un calendrier bien précis. Il faut penser à les programmer en prenant rendez-vous dans un centre de vaccination spécialisé.

NANTES

Centre Hospitalier Universitaire

Immeuble le Tourville

5 Rue du Professeur Yves Bocquien

44093 Nantes Cedex 1

Tél : 02 40 08 30 75

Le CHU vous donnera les informations médicales (vaccins, prophylaxie) adaptées à votre état de santé.

PARIS

Centre de vaccinations

Air France Roissypôle

Aéroport Roissy -

Charles-de-Gaulle

Continental Square

immeuble Uranus

3, place de Londres

95703 Roissy-CDG Cedex

Tél : 01 41 56 79 80

Fax : 01 41 56 79 89

Institut Pasteur

209 Rue de Vaugirard

75017 Paris

Tél : 01 45 68 80 88

(sans rendez-vous)

Centre de vaccinations internationales (SOS vaccinations)

91 Bd du Port Royal

75013 Paris (RER B

Station Port Royal)

Tél : 01 47 07 10 00

(sur rendez-vous)

Quelques liens utiles

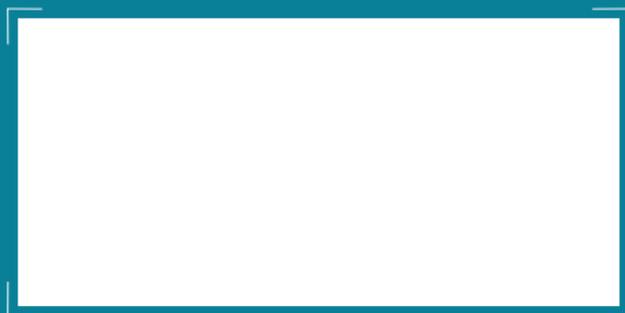
www.diplomatie.gouv.fr
> *chapitre conseils aux voyageurs*

www.pasteur.fr
> *recommandations sanitaires par pays*

www.invs.sante.fr
> *BEH-Bulletin epidemiologique hebdomadaire*
> *recommandations sanitaires pour les voyageurs*



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)