



VEILLER A LA SANTE DES SALARIES

DEPLACEMENTS PROFESSIONNELS A L'ETRANGER

Conseils de prévention



Avant votre départ

▲ **CONSULTEZ LE SITE DU MINISTERE DES AFFAIRES ETRANGERES FRANCAISES :**

Conseils par pays et par thème (*sécurité, transports, santé...*)

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

Notez les contacts de l'ambassade du pays ou du consulat en cas d'urgence ou de situation à risque. Vous pouvez vous inscrire sur le portail *Ariane* et recevoir des conseils de sécurité.

▲ **PRENEZ CONTACT AVEC UN CENTRE SPECIALISE DE MEDECINE DES VOYAGES ET FAITES VERIFIER VOS VACCINATIONS :**

Dans de nombreux pays, certaines vaccinations sont obligatoires (*fièvre jaune*) et le carnet vaccinal international est exigé au contrôle sanitaire des frontières. D'autres vaccinations sont recommandées : *tétanos, hépatite A, hépatite B, fièvre typhoïde, encéphalite japonaise...*

Ces vaccinations sont à réaliser plusieurs semaines/mois avant le départ :

- CHPG Consultations de conseils aux voyageurs et vaccinations : Tamaris, 7 avenue des papalins à Monaco (+33) 04.92.41.67.95
- Centre de vaccination de l'Aéroport de Nice : Terminal 1, étage 1 (+33) 04.93.21.38.81

▲ **SECURISEZ TOUS VOS DOCUMENTS :** clé USB, photocopies...

▲ **DANS LE CAS DE TRAITEMENT MEDICAMENTEUX :**

- Munissez-vous de votre ordonnance (éventuellement traduite en anglais)
- Prenez suffisamment de médicaments pour couvrir la durée de votre séjour

▲ **EMPORTEZ UNE TROUSSE DE PHARMACIE :**

Antiseptique, compresses stériles, sparadraps, pansements, pince à écharde, ciseaux à bouts ronds, sérum physiologique en dosette, gel hydro-alcoolique.

La diarrhée du voyageur est extrêmement fréquente, consulter votre médecin traitant pour obtenir une prescription de médicaments anti-diarrhéiques – antispasmodiques.

**Demandez
conseil à votre
médecin !**



Pendant le voyage

▲ EN AVION (lutte contre la phlébite) :

- Porter des chaussettes ou des bas de contention ; levez-vous fréquemment
- Pour prévenir les effets du décalage horaire : anticiper quelques jours avant si possible – régler la montre sur l'heure du pays dès le décollage.

▲ SUR PLACE :

- **Protégez-vous du soleil/froid/intempéries** ; hydratez-vous correctement
- **Respectez les règles d'hygiène alimentaire** : lavage des mains, évitez les aliments crus (*sauf les fruits épluchés soi-même*), buvez uniquement des bouteilles fermées, attention aux glaces et glaçons...
- **Évitez de vous baigner en eau douce et de marcher les pieds nus** : plusieurs parasites peuvent être contractés dans ces circonstances. Portez des chaussures fermées pour limiter les risques de morsure/piqûre (*animal venimeux : serpent, scorpion...*)
- **Évitez d'approcher les animaux** (*chiens, chats, singes...*) pouvant être porteurs de virus de la rage
- **Protégez-vous des infections sexuellement transmissibles** (*préservatifs*)
- **Protégez-vous des moustiques** (*dengue, chikungunya, zika dangereux pour les personnes jeunes en âge de procréer risque tératogène, paludisme ou malaria*) :
 - Portez des vêtements larges et amples
 - Utilisez moustiquaires imprégnées et répulsifs anti-moustiques
 - Soyez vigilant à la tombée de la nuit : *le moustique anophèle vecteur du paludisme pique à ce moment là; les moustiques vecteurs d'autres maladies piquent en continu*
 - Utilisez une prophylaxie médicamenteuse par antipaludéens : *le paludisme est une maladie extrêmement répandue dans le monde. Chaque année de nombreux voyageurs qui n'ont pas respecté les précautions d'usage en sont victimes et parfois de façon mortelle.* **Poursuivez IMPÉRATIVEMENT le traitement pendant la période de votre séjour et après votre retour.**



▲ AU RETOUR :

- Poursuivez le traitement contre le paludisme
- Consultez votre médecin traitant en cas de fièvre, diarrhée, troubles digestifs en l'informant de votre pays de séjour.

Consultez rapidement votre médecin !



Conseils de prévention pour l'employeur

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

- *Informers les salariés en mission à l'étranger sur les conditions sanitaires et sécuritaires du pays*
- *Prévoir une assurance rapatriement*
- *Prévoir la prise en charge financière des préventions liées au voyage (vaccins, consultations médicales (considérés comme du temps de travail), médicaments (prophylaxie anti-paludisme), répulsifs anti-moustiques...)*
- *Prévoir une période de récupération correcte pour éviter une dégradation de l'état de santé des salariés (décalage horaire) y compris en cas de voyage de courte durée*

Prendre en compte les autres risques liés à l'activité (ex : bruit, travail offshore, risque chimique...) et prévoir les équipements de protection individuelle nécessaires.

Votre service de Santé au Travail



Demandez conseil à nos préventeurs !

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition

Le médecin du travail, les infirmières, les auxiliaires médicales

Le pôle prévention : *ingénieur, ergonomes, techniciennes hygiène sécurité*

 prevention@omt.mc

Principauté de Monaco
Office de la Médecine du Travail
L'Aigue Marine • 1^{er} étage
24, avenue de Fontvieille • MC 98000 Monaco
Tél. +377 97 98 46 46 • Fax +377 92 05 93 52

D'autres thématiques téléchargeables sur : www.omt.mc