LE VOYAGE PROFESSIONNEL

BROCHURE PREVENTION

avril 2024

SANTE AU TRAVAIL PROVENCE

LE VOYAGE

QUESTIONS À SE POSER :

DESTINATION

- Altitude
- Latitude/Climat/Saison
- Sécurité du pays d'accueil

DURÉE

RISQUES PROFESSIONNELS SPÉCIFIQUES (plongée, plateforme, explosifs, chimiques, etc ...)

ENVIRONNEMENT

- Rural/Urbain
- Animaux

RISQUES EXTRAPROFESSIONNELS (loisirs, sports, sorties, etc ...)

ADMINISTRATIF :

ASSURANCE

COUVERTURE SANITAIRE
(assistance soins sur place et rapatriement, assurance maladie)

PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL

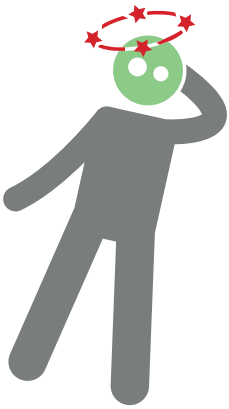
PHOTOCOPIES DES VISAS, PASSEPORT, CARTE DE VACCINATION (à garder dans un autre endroit que les originaux).

DOUBLE DE L'ORDONNANCE SUR SOI (en Dénomination Commune Internationale) de votre traitement pour ne pas l'interrompre en cas de perte, de vol ou de contrôle.

Possibilité de s'inscrire sur l'application ARIANE du ministère des affaires étrangères qui propose de recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS ou courriel (« http://www.diplomatie.gouv.fr rubrique conseil aux voyageurs »).

CERTIFICAT DE VACCINATIONS OBLIGATOIRES

GROUPE SANGUIN



SA PATHOLOGIE :

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES DE RAPATRIEMENT :

- Accidentelles
- Cardio-vasculaires
- Stress, anxiété provoqués par le voyage et décompensation de maladie préexistante : changement de repères (lien social, isolement, alimentation, langue, culture du pays, gestion de l'imprévu, contrainte de performance, etc.…).

Pour les personnes atteintes de maladie chronique, prendre un avis médical spécialisé avant le départ

SON TRAITEMENT HABITUEL :

Prévoyez la quantité de médicaments pour la durée du voyage et un peu plus en cas d'imprévu.

ATTENTION AUX CONTREFAÇONS DE MÉDICAMENTS

RENSEIGNEZ-VOUS AVANT DE PARTIR SUR LES LIEUX SUSCEPTIBLES DE VOUS PRENDRE EN CHARGE EN CAS D'AGGRAVATION DE VOTRE PATHOLOGIE (référent santé à l'ambassade)

CONSERVEZ SUR VOUS VOTRE CARNET DE VACCINATION INTERNATIONAL

CONSERVEZ LE TRAITEMENT DONT ON A BESOIN EN CABINE (dans son emballage, avec l'ordonnance médicale et le certificat médical pour les traitements requérant l'utilisation de materiel d'injection).

SON COMPORTEMENT :

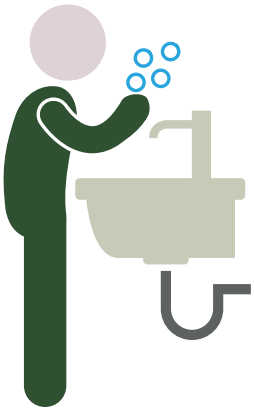
Des activités banales en France peuvent générer des dangers dans certains pays (baignade en eau douce, contact de la peau avec le sable, laisser sécher le linge à l'extérieur, etc.....) Anticipez vos besoins et modes de déplacement.

Protection des yeux et de la peau contre le soleil.

Lavage fréquent des mains; Hygiène de l'eau et des aliments.

Attention aux Infections Sexuellement Transmissibles très répandues (Sida, hepatites) => préservatifs.

La pratique de tatouages, piercings, est déconseillée (risque majeur de transmission d'infection par le sang).



LE TRANSPORT

ACCIDENT :

- Le risque d'accident augmente avec le niveau socio-économique faible.
- Anticipez vos besoins et modes de déplacement.
- Prévoyez votre prise en charge (avoir une carte sur soi avec les coordonnées utiles, souscrire à une compagnie d'assistance internationale).

PRÉCAUTIONS AVANT LE VOYAGE :

- Maladies cardiaques ou respiratoires : « celui qui peut monter facilement un étage à pieds peut monter en avion »
- Toute maladie chronique non équilibrée et/ou évoluée peut constituer une contre-indication (maladie cardio vasculaire, respiratoire, diabète, chirurgie/ traumatisme récents) : à voir au cas par cas avec son médecin.
- Tout problème dentaire ou ORL peut constituer une contre-indication ; faites un contrôle.
- Grossesse : pas de vol au-delà de la 36ième semaine d'aménorrhée, ou 32ième semaine d'aménorrhée en cas de grossesse à risque.
- Ne pas prendre l'avion dans les 24h qui suivent une plongée sous-marine avec bouteille.
- Pour votre confort, éviter les boissons gazeuses juste avant le vol.
- Buvez abondamment et régulièrement (de l'eau).
- En cas de facteur de risque de phlébite, portez des bas de contention.

PRÉCAUTIONS PENDANT LE VOYAGE :

POUR LES VOYAGES PROLONGÉS > 6H (AVION, CAR) ATTENTION À LA PHLÉBITE :

- Même si cela dérange votre voisin, levez-vous toutes les heures et faites des pas dans le couloir.
- Buvez abondamment et régulièrement (de l'eau).
- En cas de facteur de risque de phlébite, portez des bas de contention.

LE MAL DES TRANSPORTS (PRÉVENTION) :

- Bien dormir la veille.
- Repas normal avec des aliments solides.
- Eviter l'alcool, le café, les boissons gazeuses.
- Ne pas être à jeun.
- Réduire les mouvements de la tête, regarder l'horizon, évitez de lire.
- Sur un bateau, s'installer sur le pont.
- Dans une voiture, se mettre de préférence à la place avant passager.
- Eviter les odeurs de tabac, cuisine.

TRAITEMENT À VOIR AVEC LE MÉDECIN

SEJOUR EN ALTITUDE

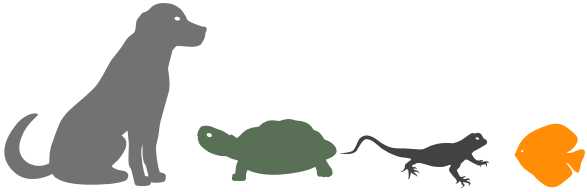
LA HAUTE ALTITUDE (> 2500 M) PEUT PROVOQUER PLUSIEURS TYPES DE PROBLÈMES :

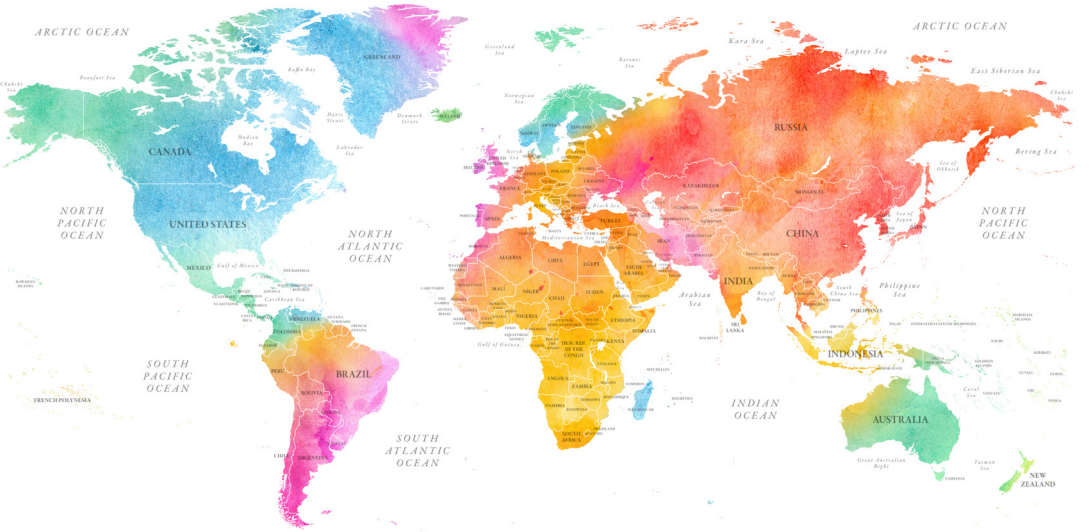
- Mal aigü des montagnes.
- Décompensation d'une maladie cardiaque ou respiratoire.

Consulter son médecin si séjour au-dessus de 2500 m car il existe des contre-indications.

RISQUES LIES AUX ANIMAUX :

- La règle est de ne pas approcher ni toucher les animaux même familiers. Attention également aux animaux venimeux (reptiles, poissons, coquillages).
- En ce qui concerne la rage, la contamination est facile (morsure, griffure, simple léchage sur peau lésée ou sur muqueuse). N'importe quel animal à sang chaud peut en être porteur : chien mais aussi singe, chauve-souris, chameau.
- En cas de blessure ou léchage par un animal, laver la plaie avec eau/savon puis appliquer un antiseptique; surtout contacter rapidement un médecin ou un service d'urgence.




ARCTIC OCEAN
ARCTIC OCEAN
GREENLAND
Baffin Bay
Beaufort Sea
Chukchi Sea
Hudson Bay
Davis Strait
Labrador Sea
Denmark Strait
ICELAND
Greenland Sea
Barents Sea
Kara Sea
Laptev Sea
East Siberian Sea
Chukchi Sea
Norwegian Sea
CANADA
UNITED STATES
MEXICO
Gulf of Mexico
Caribbean Sea
NORTH PACIFIC OCEAN
NORTH ATLANTIC OCEAN
SOUTH PACIFIC OCEAN
SOUTH ATLANTIC OCEAN
INDIAN OCEAN
FRENCH POLYNESIA
VENEZUELA
COLOMBIA
PERU
BRAZIL
BOLIVIA
PARAGUAY
CHILE
ARGENTINA
URUGUAY
NORWAY
SWEDEN
FINLAND
ESTONIA
LATVIA
LITHUANIA
RUSSIA
BELARUS
UKRAINE
POLAND
GERMANY
DENMARK
NETHERLANDS
BELGIUM
LUXEMBOURG
FRANCE
SWITZERLAND
AUSTRIA
CZECH REPUBLIC
SLOVAKIA
HUNGARY
ROMANIA
MOLDOVA
SLOVENIA
CROATIA
BOSNIA AND HERZEGOVINA
SERBIA
MONTENEGRO
ALBANIA
KOSOVO
BULGARIA
GREECE
PORTUGAL
SPAIN
ITALY
MALTA
TURKEY
CYPRUS
Black Sea
Mediterranean Sea
North Sea
KAZAKHSTAN
UZBEKISTAN
TURKMENISTAN
KYRGYZSTAN
TAJIKISTAN
MONGOLIA
CHINA
IRAN
IRAQ
SYRIA
LEBANON
ISRAEL
JORDAN
SAUDI ARABIA
YEMEN
OMAN
UAE
QATAR
BAHRAIN
KUWAIT
AFGHANISTAN
PAKISTAN
INDIA
NEPAL
BHUTAN
BANGLADESH
MYANMAR
SRI LANKA
MALDIVES
Arabian Sea
Bay of Bengal
Sea of Japan
Sea of Okhotsk
Bering Sea
NORTH PACIFIC OCEAN
South China Sea
Philippine Sea
PHILIPPINES
BRUNEI
MALAYSIA
SINGAPORE
INDONESIA
EAST TIMOR
PAPUA NEW GUINEA
SOLOMON ISLANDS
VANUATU
FIJI
TONGA
SAMOA
KIRIBATI
TUVALU
NAURU
MARSHALL ISLANDS
FEDERATED STATES OF MICRONESIA
PALAU
Coral Sea
AUSTRALIA
Great Australian Bight
TASMANIA
Tasman Sea
NEW ZEALAND
ALGERIA
LIBYA
EGYPT
MOROCCO
MALI
NIGER
CHAD
SUDAN
NIGERIA
ETHIOPIA
SOMALIA
KENYA
DEM. REP. OF THE CONGO
UGANDA
ANGOLA
ZAMBIA
NAMIBIA
BOTSWANA
SOUTH AFRICA
MADAGASCAR
MAURITIUS
SEYCHELLES
Gulf of Guinea

Ne pas jeter sur la voie publique

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr

SANTÉ AU TRAVAIL PROVENCE