

## Conseils aux salariés voyageurs

A l'heure actuelle, les voyages professionnels sont devenus courants. Cependant, que ce soit pour quelques jours (mission) ou plusieurs mois (expatriation), voyager pour des raisons professionnelles peut comporter certains risques au niveau de la santé et de la sécurité du salarié concerné.



**Avant le voyage, il convient d'évaluer les risques en prenant en compte plusieurs paramètres :**

- **La destination :** situation sanitaire et politique du pays, saison, zone urbaine ou pas ...
- **Le voyage :** moyens de transport, durée du séjour, conditions de logement ...
- **Le voyageur :** âge, grossesse, statut immunitaire et vaccinal, dossier administratif ...
- **Les risques professionnels spécifiques :** off-shore, risque chimique, explosifs, plongée ...

**Avant le départ** (au moins un mois à l'avance) :

- Consulter votre médecin traitant ou le médecin du travail : conseils personnalisés en fonction d'une pathologie existante, recommandations de vaccinations (fièvre jaune), prescription du traitement prophylactique contre le paludisme, **trousse médicale de voyage fournie par l'employeur...**
- Il est conseillé d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste,
- Prendre votre carte de groupe sanguin et de vaccinations, la liste des traitements en cours, le cas échéant et votre ordonnance avec si possible le nom générique des médicaments,
- Se procurer la carte européenne d'assurance maladie auprès de la CPAM ou un formulaire d'accord pour la couverture maladie «Hors Europe S9203 » ainsi que les coordonnées de votre assurance rapatriement,
- Penser à sécuriser tous vos documents administratifs.



### Pendant le voyage en avion :

- Eviter de croiser les jambes, se lever et marcher toutes les deux heures et/ou faire des mouvements de jambes,
- Boire abondamment et régulièrement, éviter l'alcool et les sédatifs,
- En cas d'insuffisance veineuse ou d'antécédents de phlébite, porter des bas de contention,
- Pour pallier aux douleurs au niveau des oreilles causées par les variations de pression, penser à mâcher un chewing-gum.

### Pendant le séjour :

- Se protéger des moustiques (moustiquaire, répulsif),
- S'adapter progressivement au soleil et/ou l'altitude,
- Ne pas marcher pieds nus sur les sols boueux ou humides,
- Ne pas se baigner en eau douce,
- Etre vigilant aux risques liés aux accidents de circulation, aux blessures sur le lieu de travail...
- Refuser toute injection avec du matériel non jetable,
- Se protéger des maladies sexuellement transmissibles.



**Ne pas négliger les problèmes psychologiques pouvant être multifactoriels : éloignement familial, décalage horaire, adaptation culturelle, isolement....**

**Eviter un voyage en avion après le 7ème mois de grossesse.**

### Hygiène corporelle et alimentaire :

- Pratiquer une hygiène corporelle simple (douche biquotidienne),
- Se laver les mains régulièrement, prévoir du gel hydro-alcoolique,
- Se laver les dents avec de l'eau minérale,
- Boire de l'eau minérale,
- Les viandes, poissons, crustacés doivent être suffisamment cuits,
- Eviter les légumes crus et les fruits sans enveloppe, peler les autres.

### Au retour :

- Consulter votre médecin au moindre symptômes (fièvre, éruptions cutanées, troubles digestifs...), **quel que soit le délai** entre l'apparition des signes et votre retour,
- N'oubliez pas de poursuivre le traitement contre le paludisme après votre retour,
- Consulter en urgence, en cas de fièvre inexplicquée ou survenant dans les trois mois après le retour d'un pays impaludé.

### En savoir plus...

- Centre municipal de vaccinations : 31, avenue Baudin - 87000 LIMOGES - Tél : 05 55 45 49 00
- Centre de vaccinations : Immeuble Consulaire - 10, avenue Général Leclerc - 19100 BRIVE-LA-GAILLARDE - Tél : 05 55 18 17 34
- Ministère des Affaires Etrangères : conseils aux voyageurs
- Institut Pasteur Lille : santé