

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS SALARIÉS EN MISSION À L'ÉTRANGER



### AVANT LE DÉPART, PRÉPAREZ VOTRE VOYAGE

- Consulter son médecin et éventuellement son dentiste 1 ou 2 mois à l'avance.
- Mettre ses vaccinations à jour, certaines sont obligatoires pour certains pays.

Consulter :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/vaccination/recommandations-generales>

- Vérifier si le pays de destination est concerné par le paludisme et dans quel groupe il se trouve :

**Groupe I = aucune résistance.**

**Groupe II = zone de chloroquinorésistance.**

**Groupe III = zone de prévalence élevée et multirésistance.**

**A chacun de ses groupes est associé un traitement préventif spécifique**

- Consulter le centre des maladies infectieuses de sa région.  
<http://www.chu-nimes.fr/pole-nirr/centre-de-vaccinations-internationales-cvi.html>

<https://www.bouisson-bertrand.fr/vaccins-pour-tous/centre-de-vaccinations-publique-de-lherault/>

- Prévoir une pharmacie de voyage (antalgiques, anti-diarrhéique, antiseptique, pansements, ...) sur les conseils de son médecin du travail. Elle doit être fournie par l'employeur.
- Être en possession de ses ordonnances personnelles (traitements habituels).
- Se procurer les coordonnées utiles, ainsi que celles de son assurance ou d'une assistance.
- Sécuriser tous ses documents.
- Organiser avec son employeur un temps de récupération suffisant au retour (décalage horaire).

### PENDANT LE VOYAGE EN AVION

#### ● Pour éviter une phlébite :

- Porter des chaussettes ou des bas de contention.
- Marcher ou faire des mouvements de jambes (flexion/extension des chevilles).
- Boire abondamment avant, pendant et après le vol.

#### ● Décalage horaire :

- La prévention commence pendant le vol
- Régler sa montre sur l'heure du pays de destination dès le départ
- Se reposer au maximum
- Éviter les alcools et les excitants

#### ● Attention aux oreilles :

- Penser à décompresser (déglutition forcée, chewing-gum, ...)
- Porter des bouchons d'oreilles spécifiques (se trouvent dans les aéroports, les pharmacies, ...)





## PENDANT LE SÉJOUR, SELON LE PAYS DE DESTINATION

- **Hygiène alimentaire et générale :**
    - Boire de l'eau potable (bouteille capsulée ou eau désinfectée)
    - Éviter les aliments crus, les coquillages, les glaçons et glaces, ...
    - Bien faire cuire la viande, les œufs
    - Se laver les mains régulièrement (eau et savon ou soluté hydro alcoolique)
  - **Se protéger du soleil, du froid et des intempéries.**
  - **Désinfecter soigneusement toutes plaies et écorchures.**
  - **Boire régulièrement pour éviter la déshydratation.**
  - **Porter des chaussures fermées.**
- **Se protéger des moustiques, vecteurs de maladies virales : Dengue, Chikungunya, Paludisme, Zika...**



- Porter des vêtements amples, légers et couvrants
- Dormir sous une moustiquaire si possible
- Appliquer des produits répulsifs

**En cas de fièvre, douleurs musculaires ou articulaires, vomissements, diarrhées, éruption cutanée, consulter un médecin.**



## AU RETOUR DE VOYAGE

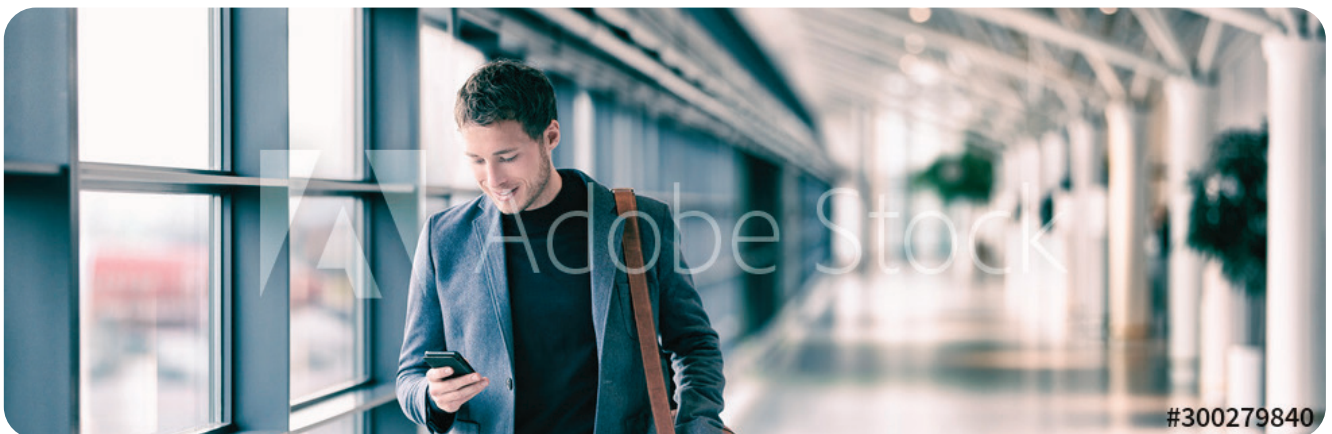
Continuer à prendre le traitement antipaludéen selon prescription.

En cas de fièvre, douleurs musculaires ou articulaires, vomissements, diarrhées, éruption cutanée, consulter un médecin dans les deux mois qui suivent le retour. L'informer du pays de séjour.

### Décalage horaire :

- **Se reposer au maximum**
- **Éviter les excitants et/ou médicaments (somnifères, ...)**
- **Prévoir un temps de repos, récupération suffisant (adapter son planning)**

*Penser à déclarer tout AT survenu en cours de mission*



#300279840



**aismt**

association interprofessionnelle de santé  
et de médecine du travail