

# CONSEILS DIVERS (SUITE)

## Pendant le voyage en avion

Une longue immobilisation en station assise peut entraîner des troubles circulatoires, il faut:

- se lever fréquemment
- remuer les jambes en contractant les muscles
- porter des vêtements amples
- boire de l'eau régulièrement

## Pendant le séjour

- N'oubliez pas : le décalage horaire peut entraîner des troubles du sommeil donc une perte de concentration et de la fatigue.
- Hygiène alimentaire :
  - Consommation d'eau en bouteilles capsulées ou d'eau purifiée sans glaçon.
  - Pas de consommation de légumes crus, de lait non pasteurisé, de glaces, jus de fruits pressés, viandes et poissons crus.
  - Evitez les aliments vendus dans la rue.
- Mesures diverses :
  - Ne pas marcher pieds nus, porter des chaussures fermées.
  - Désinfectez les plaies et écorchures.
  - Ne pas caresser d'animaux (parasites, morsures..), pas de contact avec les volailles et volatiles dans les pays avec cas de grippe aviaire.

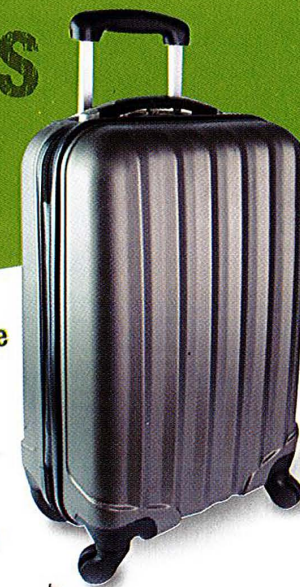


**SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL**

[www.slst.fr](http://www.slst.fr)

EDITION SALARIES

# LES DEPLACEMENTS PROFESSIONNELS A L'ETRANGER



- Les Vaccinations
- Prévention du Paludisme
- Conseils médicaux
- Conseils Divers



**SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL**

# LES VACCINATIONS

Pensez-y au moins **un mois avant le départ**.

- Certaines sont obligatoires ou indispensables en zone intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud : Fièvre jaune, réalisée uniquement en centres agréés :

A St-Etienne : **Hôpital NORD** - Service des maladies infectieuses  
Av. Albert Raymond - 42270 St-Priest-en-Jarez - 04.77.12.77.89

A Lyon : **Hôpital DESGENETTE** - 108 bd Pinel  
69275 LYON Cedex 3 - 04.72.36.61.24

- Certaines sont universelles : Diphtérie, Tétanos, Polio : Rappel à âges fixes : 25 ans, 45 ans, 65 ans.

- Certaines sont recommandées selon le lieu, la durée, les conditions du séjour : Hépatite A et B, Typhoïde, Méningite, Rage, Encéphalite à tique, Encéphalite japonaise.

Pour avoir une information détaillée sur les vaccinations conseillées et obligatoires en fonction de la destination, de la date, de la durée de votre déplacement, vous pouvez vous renseigner :

Sur Internet : <http://www.pasteur-lille.fr/prevenir-et-informer/voyages>  
<http://www.cimed.org>  
Bulletin Epidémiologique hebdomadaire voyageurs

Par téléphone : 04.77.12.77.89 - CHU Hôpital Nord Maladies infectieuses  
04.72.76.88.66 - ISBA Santé prévention (Lyon)  
04.77.44.24.90 - ISBA Santé prévention (Roanne)

# PREVENTION DU PALUDISME

Cette maladie infectieuse est due à un parasite transmis par les piqûres de moustiques. Il est donc nécessaire de se protéger en utilisant des moustiquaires imprégnées d'insecticide, en portant des vêtements clairs et couvrants et en utilisant des crèmes anti-moustiques.

Il faut aussi prendre un traitement préventif avant le départ, pendant le séjour et après le retour, adapté aux caractéristiques du séjour : adressez vous à votre médecin traitant ou au service des maladies infectieuses de l'hôpital pour la prescription médicale.

**ATTENTION : toute fièvre élevée, dans les jours ou dans les mois qui suivent le retour, doit faire suspecter un accès de paludisme.**

# CONSEILS MEDICAUX

## TROUSSE À PHARMACIE

### • Médicaments de base

- contre la fièvre ou/et la douleur
- contre la diarrhée ou les vomissements
- contre les douleurs de ventre

### • En cas d'environnement sanitaire précaire, complétez par:

- collyre en unidose
- désinfectants
- compresses et pansements stériles
- sutures adhésives
- pince à écharde, gants à usage unique
- hémostatique si saignement de nez

### • Divers :

crème anti moustiques, désinfectant d'eau de boisson, crème solaire, préservatifs...

### • Si votre séjour est prolongé,

il est utile d'avoir des adresses de médecins fiables et parlant français. Consultez :

<http://www.pasteur-lille.fr/prevenir-et-informer/voyages>  
<http://www.cimed.org>

# CONSEILS DIVERS

## Formalités avant le départ

- S'assurer que l'entreprise a souscrit un contrat d'assistance rapatriement.
- En cas de déplacement dans la CEE mais également en Norvège, Suisse, Liechtenstein ou Islande, demandez à votre centre de sécurité sociale, au moins 15 jours avant le départ, la carte européenne d'assurance maladie.
- Ne pas oublier certains documents : passeport biométrique, visa, permis de travail, permis de séjour, ordre de mission, carnet international de vaccinations, permis de conduire international
- Se renseigner éventuellement sur la situation politique du pays en consultant le site du ministère des affaires étrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr> : "conseils aux voyageurs" ou "dossier pays" ou le site de l'institut de veille sanitaire pour les épidémies : <http://www.invs.santé.fr>
- consulter votre médecin traitant :
  - En cas d'antécédents de varices (prescription de chaussettes ou bas de contention)
  - En cas de problème ORL (rhume, sinusite, otite)