

Pendant votre voyage en avion



- ✓ **Déplacez-vous** de temps en temps et/ou **faites régulièrement des petits mouvements** de flexion-extension des pieds pour favoriser la circulation du sang
- ✓ **Portez** des vêtements amples, des chaussures confortables et des chaussettes/bas de contention
- ✓ Buvez **beaucoup d'eau** ou de boisson sans alcool

Pendant votre séjour et selon la destination

QUELQUES PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE

- ✓ **Ne buvez que de l'eau potable** : bouteille capsulée, eau désinfectée par ébullition (5 min après l'avoir filtrée) ou par comprimé chloré, même pour le brossage des dents. Pour la conservation de l'eau, utilisez des sels d'argent
- ✓ **Évitez** les glaçons, glaces artisanales, jus de fruits frais, crudités, salades, crèmes, laitages non pasteurisés et fromages frais
- ✓ Consommez les légumes, féculents, poissons et viandes **bien cuits et chauds. Pelez les fruits**



PROTÉGEZ-VOUS DES MOUSTIQUES ET DES AUTRES PARASITES

- ✓ **Produits anti-moustiques** adaptés au pays sur la peau découverte et sur les vêtements
- ✓ **Moustiquaire** imprégnée d'insecticide bordée sous le matelas ou touchant le sol, diffuseurs électriques d'insecticide à l'intérieur
- ✓ **Climatisation**



PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL, DU FROID...

Crème solaire, chapeau, vêtements adaptés, lunettes...



À votre retour



Consultez un médecin **en cas de fièvre**

Vos interlocuteurs

L'employeur

Votre encadrement est l'interlocuteur privilégié pour toute question relative à votre poste de travail.
Informez-vous ! Formez-vous !

Le médecin du travail

Votre suivi individuel en santé au travail a lieu périodiquement.
Vous pouvez toutefois demander à rencontrer votre médecin du travail dans d'autres situations : apparition de symptômes, grossesse...
N'hésitez pas à le contacter !



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions
AIST 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

Reproduction autorisée - © AIST 21
© JPM & Associés - www.jpma-associes.com - 01/2021



VOYAGE PROFESSIONNEL À L'ÉTRANGER

SALARIÉ

Formalités



PROCUREZ-VOUS

- ✓ **Europe** : la carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- ✓ **Hors Europe** : un formulaire d'accord pour la couverture maladie S9203
- ✓ les coordonnées de votre **assurance rapatriement**

SÉCURISEZ VOS DOCUMENTS

Papiers d'identité, ordonnance, carnet de vaccinations...
sur une **clé USB** ou **photocopies**

INFORMEZ-VOUS

Sur le pays de destination (sécurité) www.diplomatie.gouv.fr
et **inscrivez-vous à «Ariane»** afin de recevoir des informations et consignes de sécurité



FAITES UN POINT SUR VOTRE SITUATION AVEC VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

FAITES UN BILAN DENTAIRE

EMPORTEZ VOS ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Prévention



VACCINATIONS

Faites le point sur vos vaccinations selon votre destination sur www.pasteur-lille.fr
Centre départemental de vaccination (CHU Dijon) :
03.80.28.14.62
Centre de vaccinations internationales (CHU Dijon) :
03.80.29.34.36

PHARMACIE DE VOYAGE

- ✓ Médicaments **antalgiques** (antidouleur) et antipyrétiques (contre la fièvre)
- ✓ Médicaments **antispasmodiques** (en cas de douleurs abdominales) et anti-diarrhéiques
- ✓ Solution **hydro-alcoolique** (pour désinfecter les mains)
- ✓ Antiseptiques en dosettes
- ✓ **Compresse** stériles, sparadrap et pansements
- ✓ **Paire de ciseaux** (en soute), **pince** à écharde
- ✓ **Sérum physiologique** en dosettes
- ✓ **Thermomètre**

Selon la destination

- ✓ **Matériel stérile** pour perfuser, injecter, recoudre
- ✓ Produit pour **désinfecter l'eau** ou filtres portatifs
- ✓ **Préservatifs**

NB : n'oubliez pas votre **traitement habituel en quantité suffisante, dans l'emballage d'origine, et une ordonnance indiquant le nom des molécules en anglais (dans bagage à main)**

Décalage horaire



- ✓ **Dormez bien** les jours précédents
- ✓ Si séjour inférieur à 3 jours ou décalage inférieur à 3h, **ne changez rien à vos habitudes**
- ✓ **En cas de séjour plus long ou décalage horaire plus important** :

VOYAGE VERS L'OUEST
(AMÉRIQUE)



VOYAGE VERS L'EST
(ASIE)

Modifiez l'heure de votre coucher en la décalant d'1/2h / jour

Se coucher et se lever + tard

Se coucher et se lever + tôt

Dans l'avion, Réglez votre montre à l'heure du lieu d'arrivée

Restez éveillé et faites une courte sieste après le déjeuner

Posez un masque pour créer l'obscurité et essayez de dormir

Respectez les horaires des repas locaux

Les protéines favorisent l'éveil : 

À l'arrivée pour retarder l'envie de dormir

Au petit déjeuner pour être en forme

Les glucides favorisent le sommeil : 

Adaptez votre exposition à la lumière

Retardez votre cycle

- le matin, mettez des lunettes noires ;
- le soir, exposez-vous à la lumière pour retarder l'heure du coucher

Avancez votre cycle

- le matin, prenez une douche et exposez-vous à la lumière pour stimuler votre vigilance

Vous pouvez ponctuellement prendre un médicament hypnotique. Parlez-en à votre médecin traitant.

