

MISSIONS À L'ÉTRANGER

Conseils



GIMS

La Santé au Travail

La santé au travail

La santé des salariés fait battre le cœur de votre entreprise



CONSEILS AUX SALARIÉS VOYAGEURS



Avant le départ



Les risques varient en fonction de la situation sanitaire et sécuritaire du pays, des conditions de séjour et des caractéristiques individuelles.



Pour tous vos déplacements professionnels, contactez votre médecin du travail ainsi que votre médecin traitant.

Vous pouvez consulter ce site :

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

Une assurance appropriée permettant le cas échéant, une évacuation sanitaire est indispensable.

Principales vaccinations

Vaccins	Zones à risques	Anticipation nécessaire	Rappels
DTP (diphtérie-tétanos-poliomyélite)	Indispensable quelle que soit la destination	Obligatoire en France chez l'enfant	Chez l'adulte : rappel à âge fixe : 25ans/45ans/65ans
Fièvre jaune	Obligatoire ou indispensable en zone intertropicale d'Afrique et d'Amérique du sud	10 jours avant le départ	Tous les 10 ans
Typhoïde	Recommandé pour les pays à faible niveau d'hygiène	15 jours à trois semaines avant le départ	Tous les 3 ans
Hépatite A	Recommandé pour les pays à faible niveau d'hygiène	15 jours avant le départ	6 à 12 mois plus tard

Autres vaccinations recommandées en fonction des zones visitées et des conditions de séjour : grippe, hépatite B, infections invasives à méningocoques, rage, tuberculose, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, leptospirose.

Ce document vous est remis par :

Pour tous renseignements complémentaires, adressez-vous à votre médecin du travail.

Trousse à pharmacie

Liste non exhaustive



- Répulsif anti-moustique
- Antalgique
- Antipyrétique (paracétamol)
- Anti-diarrhéique
- Anti-nauséux
- Antispasmodique
- Collyre antiseptique
- Crème écran solaire (index de protection maximal)
- Crème pour les brûlures et piqûres d'insectes
- Antipaludéen si nécessaire
- Antiseptique
- Compresses
- Sparadrap
- Thermomètre...

Si vous utilisez un traitement médicamenteux régulier, idéalement prévoyez de partir avec une ordonnance traduite dans la langue du pays et une réserve de médicaments suffisante.

Voyage en avion et décalage horaire

Jet Lag



Pendant le vol

S'hydrater

La peau et les lèvres avec de la crème hydratante.
Les yeux avec un collyre.

Boire régulièrement de l'eau et éviter l'alcool.

Se vêtir

Porter des vêtements amples et confortables.
Éviter les ceintures et les chaussures serrées.
Prévoir des bas de contention pour les vols de + de 4h.

Se détendre

Se lever toutes les 2 heures pour marcher et ne pas hésiter à faire de petits exercices.

Prévoir

Préférer les lunettes aux lentilles de contact.
Utiliser un décongestionnant nasal en cas de rhume, sinusite ou otite.

Jet Lag

Attention aux effets

Il peut causer une fatigue et des troubles du sommeil et de la vigilance.

Il est conseillé de s'adapter d'emblée à l'heure locale (repas, sommeil...).



La diarrhée *Tourista*

Episode aigu de diarrhée infectieuse.

Symptômes

- Plus de 3 selles non moulées par jour.
- Nausées.
- Vomissements.
- Douleurs abdominales.

En cas de diarrhée accompagnée de fièvre et/ou d'émission de sang, consulter un médecin !

Prévention

Eviter de consommer les aliments suivants

- Viandes ou poissons crus.
- Fruits de mer.
- Crudités, fruits non pelés et jus de fruit frais.
- Glaces.
- Mets à base de crème ou d'œufs.

Boire uniquement des boissons capsulées

- Eviter les glaçons.
- Se brosser les dents à l'eau de bouteilles capsulées.

Se laver souvent les mains et/ou utiliser une solution hydroalcoolique.

Traitement

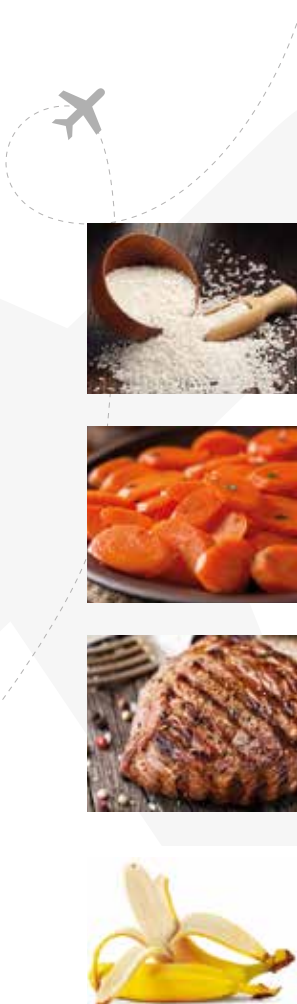
Réhydratation :

Eau en bouteille, coca sucré sans les bulles...

Alimentation adaptée :

- Légumes cuits sans fibres (carottes, pommes de terre).
- Fruits cuits et ou banane.
- Féculents (riz blanc, semoule, pâtes).
- Protéines (viande et poisson maigres).

Anti-diarrhéique.





Paludisme

Une maladie parasitaire transmise à l'homme par les piqûres de moustiques infectés, une seule piqûre suffit ! Piqûres entre le coucher et le lever du soleil. Il n'y a aucun vaccin disponible à ce jour.

Symptômes

- Incubation : 7 jours à un mois voire plus (un an).
- Syndrome de type grippal : fièvre, frissons, céphalées, douleurs musculaires et fatigue.
- Diarrhée, vomissements, toux possibles.

Il est impératif de consulter immédiatement un médecin. En l'absence de traitement complications graves possibles pouvant aller jusqu'au décès !

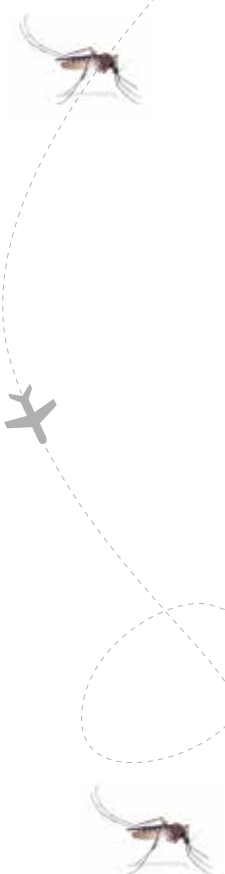
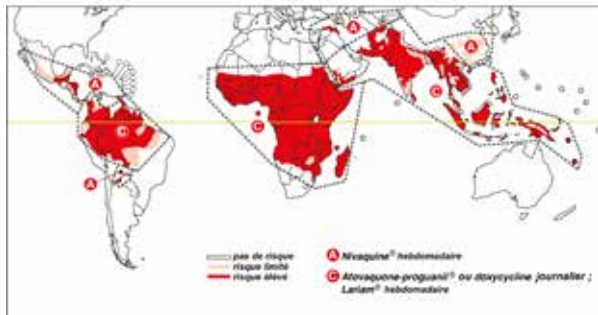
Prévention chimique

Traitement médicamenteux adapté aux zones de résistance (3 zones définies), aux types de lieux et de séjours. Le traitement délivré sur prescription médicale, doit parfois être pris avant, pendant et poursuivi au retour de mission.

Prévention mécanique

- Porter des vêtements longs et clairs.
- Utiliser des produits répulsifs pour la peau et les vêtements.
- Utiliser une moustiquaire imprégnée de produits répulsifs.

Palud 2012-2013 (source OMS 2012)





Dengue et Chikungunya

Maladies virales transmises à l'homme par les piqûres de moustiques infectés. Piqûres diurnes. Maladies d'évolution habituellement bénigne, mais parfois graves, voire mortelles. Il n'y a aucun vaccin disponible à ce jour.

Symptômes

- Fièvre 40°C ++.
- Maux de tête.
- Intenses douleurs articulaires et musculaires.
- Goût de rouille dans la bouche (dengue).
- Éruption cutanée (chikungunya).
- Traitement symptomatique, consultez un médecin.

Prévention mécanique

- Porter des vêtements longs et clairs.
- Utiliser des produits répulsifs pour la peau et les vêtements.
- Utiliser une moustiquaire imprégnée de produits répulsifs.

Coronavirus

Famille de virus répandus sur toute la planète. De nouvelles souches plus virulentes identifiées dans la péninsule arabique.

Transmission d'homme à homme par voie aérienne et si contact avec animaux infectés. Aucun traitement ni vaccin.

SRAS : Syndrome Respiratoire Aigu Sévère.

MERS : Syndrome respiratoire du Moyen-Orient.

Symptômes

- Rhume.
- Toux.
- Syndrome pulmonaire aigu.

Ils débutent environ 10 jours après l'exposition.

Le transfert dans un service de réanimation s'impose en cas d'aggravation des manifestations.

Prévention

Le lavage régulier des mains ainsi que le port de masques peut permettre d'enrayer la propagation du virus.





Maladie à virus Ebola

La maladie à virus Ebola (autrefois appelée aussi fièvre hémorragique à virus Ebola) est une maladie grave, souvent mortelle chez l'homme.

Le virus se transmet à l'homme à partir des animaux sauvages et se propage ensuite dans les populations par transmission interhumaine.

Transmission

Par contact direct avec les fluides corporels (sang, tissus, salive, selles, vomissements, urine, sueur, sperme...) des personnes symptomatiques atteintes de maladie à virus Ebola.

Pas de transmission par voie aérienne.

Pas de transmission pendant la période d'incubation.

Les personnes atteintes peuvent transmettre l'infection aussi longtemps que leur sang et leurs sécrétions contiennent des virus.

Symptômes

→ **Phase 1** : fièvre d'apparition brutale, maux de tête, faiblesse intense, douleurs musculaires.

→ **Phase 1** : vomissements, éruption cutanée, irritation de la gorge, diarrhées, hémorragie interne et externe, insuffisance rénale et hépatique.

Prévention

En l'absence de vaccin pour l'homme, la mise en œuvre et le respect des mesures de protection à prendre à titre individuel sont les seuls moyens de prévenir l'infection.

→ Respecter les consignes des autorités locales ainsi que les règles d'hygiène de base : se laver fréquemment les mains avec du savon ou une solution hydro-alcoolique.

→ Éviter tout contact rapproché avec des personnes ayant de la fièvre.

→ Éviter tout contact avec des animaux sauvages vivants ou morts : chauves-souris, singes...

→ Ne pas consommer ni manipuler de viande de brousse.

→ Cuire soigneusement avant consommation les produits animaux : sang, viande, lait...

Traitement

La prise en charge repose généralement sur un traitement symptomatique.



Hépatite A

Maladie infectieuse aigüe du foie provoquée par un virus. Généralement bénigne mais formes très graves possibles. Circulation importante de la maladie en Afrique, Moyen-Orient, Asie, Amérique latine. Contamination par aliments, eau, objets portés à la bouche (cuillère, fourchette..), contact étroit avec un sujet infecté. Transmission oro-fécale avec de mauvaises conditions d'hygiène. L'incubation est de 15 à 50 jours.

Symptômes

- Fièvre.
- Nausée.
- Fatigue.
- Jaunisse.

Disparition des symptômes en plusieurs semaines.

Prévention

- Vaccination. Une dose suivie d'un rappel 6 à 12 mois plus tard.
- Mesures d'hygiène personnelle et collective +++.
- Idem prévention diarrhée aigüe du voyageur.



Les infections liées aux soins et aux infections sexuellement transmissibles

**Risque de transmission d'hépatites B, C, SIDA...
Par transfusion ou piqûre avec une seringue contaminée.**

Prévention

- Connaître, si possible, les services médicaux les plus satisfaisants
- En l'absence de matériel à usage unique, refuser tout soin injectable sauf urgence.
- Utiliser des préservatifs occidentaux.



Animaux vénéreux

Serpents, araignées, scorpions, fourmis, animaux marins...

Prévention

- Porter bottes et pantalons longs dans les zones à risque.
- Faire du bruit en marchant.
- Dormir sous moustiquaire.
- Porter des chaussures ou palmes dans l'eau.
- Secouer ses chaussures avant de les enfiler.
- Ne pas se baigner en eau douce.

En cas de morsure de serpent :

- Désinfecter la plaie et enlever bagues, bracelets,...
- Mettre au repos, calmer, glaçage si possible.
- Ne pas inciser ou sucer la plaie, pas de garrot ni d'aspivenin.
- **Consultation médicale en urgence.**



Soleil



De nombreux risques sur la santé sont associés à l'exposition au soleil. Les coups de soleil, l'insolation, la déshydratation en font partie. Mais aussi le vieillissement de la peau et les cancers. Avec certains médicaments, des réaction au soleil peuvent se déclencher.

Prévention

- S'exposer progressivement au soleil.
- Éviter de s'exposer au soleil entre 12 et 16 heures.
- Rechercher l'ombre le plus possible.
- Porter des vêtements clairs, chapeaux à larges bords et lunettes de soleil.
- Utiliser une crème écran solaire (index de protection maximal).



Précautions générales

- Eviter marches et baignades en eau douce.
- Eviter la marche pieds nus (sols humides, sable).
- Eviter de s'allonger à même le sol.
- Sécher le linge en intérieur, repasser au fer chaud.
- Désinfecter toute plaie.
- Eviter les contacts avec les animaux.
- Se protéger des infections sexuellement transmissibles : utiliser des préservatifs de marques occidentales.



Au retour

Dans les jours ou les mois qui suivent, si vous souffrez d'au moins un des symptômes suivants consultez un médecin en lui précisant le pays dans lequel vous avez séjourné.

Troubles
digestifs

**CONSULTATION MEDICALE
IMPÉRATIVE**

Fievre

Troubles
respiratoires

Pour en savoir plus

Vous pouvez consulter les sites internet :

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

www.invs.sante.fr/beh/2015/reco/pdf/2015_reco.pdf

Centres agréés pour les vaccinations dans les bouches du Rhône

HIA Laveran

Service de pathologie infectieuse et tropicale

Boulevard A. Laveran - 130013 Marseille

Tél : 04 91 61 76 14

Service communal d'hygiène et de santé de la ville de Marseille

Centre de vaccination

23 rue Louis Astruc - 13005 Marseille

Tél : 04 91 55 32 82

CHU Hôpital Nord

Centre de santé des voyageurs

Chemin des Bourrellys - 13015 Marseille

Tél : 04 91 43 55 55 - 04 91 96 89 11

Hôpital Européen

Centre de vaccination internationale et d'informations aux voyageurs

6 rue Désirée Clary - 13003 Marseille

Tél : 04 13 42 74 27

Service communal d'hygiène et de santé de la ville d'Arles

Centre de vaccination

12 boulevard Emile Zola - 13200 Arles

Tél : 04 90 49 35 00

Service communal d'hygiène et de santé de la ville de Salon de Provence

Centre de vaccination

123 rue Bucarest - 13300 Salon de Provence

Tél : 04 90 49 06 30



GIMS

La Santé au Travail



GROUPEMENT INTERPROFESSIONNEL MEDICO-SOCIAL / GIMS

11 rue de la République 13002 Marseille - Tél : 04 91 14 32 14 - Fax : 04 91 91 60 91

info@gims13.com - www.gims13.com