



Voyager en Bonne Santé et en Sécurité

lifebeats

Voyager en bonne santé et en sécurité

La plupart d'entre nous est amenée à voyager, que ce soit pour le travail ou pour le plaisir. Si nous prévoyons soigneusement chaque voyage et respectons les préparatifs, voyager pour le travail ou le plaisir, seul ou avec des amis, la famille ou avec des collègues, peut être une expérience agréable.

- Dans cette présentation, nous aborderons les trois étapes pour préparer un voyage; la planification, le voyage lui-même, et le retour chez soi.
- Pour chaque étape, vous allez apprendre comment prendre soin de vous-même et de vos compagnons de trois façons.
 - Sur un plan physique
 - Sur un plan psychologique, émotionnel
 - Dans le domaine de la protection personnelle



Planification

- ❖ Il ya différentes choses que vous devriez faire pour organiser votre protection personnelle pendant votre voyage.
- S'assurer que la maison soit protégée lors de votre absence. Prévenir les voisins que vous partez et leur faire savoir s'il est prévu que des personnes se rendent chez vous pendant que vous êtes absent.
- Garder une liste de vos cartes de crédit et numéros d'identification et donner une copie à un ami ou un collègue de confiance.
- Avoir constamment les numéros de téléphone importants avec vous.

Conseils pour un voyage en »International«:

- Connaître l'adresse et les numéros de téléphone de son consulat ou ambassade. Penser à les avertir que vous serez en voyage dans la région.
- Connaître et comprendre la culture et les protocoles des pays.
- Pour vous informer sur votre destination, sur les risques liés la sécurité, prenez contact avec [international SOS website](#). Notre numéro de membre est 11AYCA000004.

Planification

- ❖ Santé physique- Est-ce que vous êtes physiquement en forme pour voyager?
- Pour vous assurer que vous êtes physiquement prêt pour voyager, se rendre sur: [International SOS website](#).
 - Ils peuvent vous aider avec des recommandations de vaccinations et vous informer sur d'autres sujets liés à la santé quand on voyage.
 - ISOS peut vous aider à vous protéger de maladies qui sont endémiques sur vos lieux de destination.
- Si vous prévoyez de voyager et n'avez pas eu à voyager récemment, consulter votre médecin. L'informer de vos conditions de voyage, de votre destination, des activités prévues; randonnées, escalade, etc
- Associer votre famille à cette étape préalable de préparation si elle voyage avec vous.
- S'assurer d'avoir une quantité suffisante de médicaments pour soi-même et les membres de la famille. Il est judicieux de se munir d'une copie des ordonnances.
- Il est également recommandé d'apporter avec vous une trousse de premiers soins.

Planification

- ❖ Sur un plan psychologique – Se préparer mentalement à voyager
- Être préparé peut soulager l'inquiétude associée aux déplacements. Apporter une certaine tranquillité d'esprit.
 - Utiliser une liste pour les affaires à emporter. Savoir que vous avez pris tout ce dont vous avez besoin rendra le voyage moins stressant. [Cliquez ici pour un exemple](#)
 - Partager l'itinéraire et les informations sur l'hôtel avec la famille ou un collègue de confiance.
 - S'assurer de pouvoir communiquer pendant votre voyage. Avoir constamment un téléphone portable chargé avec les numéros importants mémorisés. Vérifier d'avoir un moyen de le charger et ne pas oublier les adaptateurs!
 - Prendre des dispositions pour qu'on prenne soin de vos plantes et animaux pendant votre absence.
 - S'attendre à l'inattendu! Se préparer mentalement à quelque chose qui ne se déroulerait pas comme prévu pour s'adapter plus facilement.
 - Créer un dossier mentionnant les trajets, les directions, les destinations et les numéros de contact. L'apprentissage de votre destination à l'avance évite des incertitudes.
 - Si vous voyagez avec des enfants, s'assurer qu'ils aient des jeux ou jouets pour se divertir.



En voyage - Loin de chez soi

❖ La Santé pendant le Voyage

• Thrombose veineuse profonde (TVP)

- Les Vols de longue-distance peuvent être un risque de thrombose veineuse profonde. Cependant, les voyages en voiture ou en train sur une longue durée, dans des positions inconfortables peuvent aussi être à l'origine de TVP. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations concernant les TVP.

• Aliments et boissons

- Manger où les foules mangent. Ce n'est pas une garantie que la nourriture soit plus sûre ou savoureuse, mais ces établissements ont tendance à suivre plus étroitement les réglementations.
- Si vous êtes sujet à des allergies alimentaires, s'assurer de savoir communiquer sur ce problème médical dans la langue locale.
- Rester hydraté. Si vous tombez malade, vous serez en mesure de » récupérer » plus facilement.



En voyage – Loin de chez soi

❖ La Santé pendant le Voyage

• Conditions environnementales

- Se protéger du soleil si nécessaire. Des expositions trop importantes peuvent avoir des conséquences à la fois aiguës et chroniques sur la santé.
- Etre vigilant par rapport aux vecteurs de maladies tels que les moustiques locaux et le bétail. Connaitre les risques et comment s'en protéger.

❖ Sur le plan psychologique

- Si vous considérez votre voyage comme une aventure et ne visez pas à atteindre la perfection, vous pourrez beaucoup plus en profiter.



En voyage – Loin de chez soi

❖ Voyager en Sécurité

• Voyages en avion

- Garder ses bagages près de soi à l'aéroport et ne jamais perdre de vue les objets de valeur.
- Se méfier des conversations ouvertes avec d'autres voyageurs et étrangers. N'importe qui pourrait être à l'écoute.
- Etre attentif aux messages de sécurité de l'agent de bord. Vous pourriez en avoir besoin.

• Hotels

- Connaître l'emplacement des sorties de secours et des extincteurs. Lire les informations en cas d'urgence affichées à l'hôtel.
- Ne pas ouvrir votre porte aux visiteurs ou aux livreurs non attendus. Rencontrer les visiteurs dans le hall.
- Conserver les documents importants, d'identité, l'argent et des objets de valeur dans un coffre-fort.
- Ne pas communiquer son numéro de chambre et sa clé.



En voyage – Loin de chez soi

- espaces publics

- Ne pas partager trop d'informations personnelles. Cela comprend l'étiquetage des bagages ,les documents confidentiels, les itinéraires de voyage, des informations sur les chambres d'hôtel, etc.
- Ne pas être une cible pour un vol. Répartir son argent dans plusieurs poches. Ne pas être 'voyant' avec des bijoux, des appareils photo ou des vêtements. Garder ses objets de valeur à proximité.
- Toujours avoir le passeport ou les documents d'identité sur soi.
- Toujours faire confiance à son instinct. Si « on ne ressent pas quelque chose - on l' évite ».



Retour chez soi

❖ Est-ce que votre maison semble sécurisée?

Est-ce que toutes vos affaires sont comme vous les avez laissées? Dès que vous constatez « quelque chose d'anormal », appeler à l'aide. Attendre les secours dans un endroit sûr à l'extérieur ou avec un voisin.

❖ Comment vous sentez-vous physiquement?

- Si vous êtes malade, ne pas hésiter à consulter un médecin. Vous pourriez avoir contracté un problème médical au cours du voyage.
- La plupart des personnes sont un peu fatiguées après un long voyage. Prendre le temps de se reposer avant de faire quoi que ce soit qui requiert de l'attention.





❖ Comment vous sentez-vous psychologiquement?

- Prendre le temps de réfléchir sur les souvenirs liés au voyage. Avez-vous échangé avec d'autres personnes ou avez-vous vu des choses que vous aviez toujours voulu voir?
- Si, au décours du voyage, un objectif a été atteint ou un projet a été achevé, apprécier ce moment de bien être.
- Si le voyage a été un moment positif, conserver des souvenirs afin de pouvoir se rappeler plus tard des émotions et sentiments associés à ce voyage.

Bon Voyage!

Maintenant que vous avez appris à voyager en bonne santé et en sécurité, profitez de vos voyages!

Check Signals

pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

Consulter LifeBeats sur [www: \ \lifebeats](http://www.lifebeats.com) pour plus d'informations sur voyager en bonne santé et en sécurité.