

Liste de vérification des risques à utiliser lors des voyages à l'étranger pour le travail

Utilisez cette liste de vérification pour vous préparer aux voyages à l'étranger pour le travail. Cette liste ne recense pas nécessairement tous les risques ou les mesures de contrôle. Consultez l'évaluation des risques menée par votre employeur et assurez vous que toutes les mesures de contrôle recommandées sont respectées.

Marquez d'un crochet ✓ la case appropriée pour répondre « oui ». Si la réponse est « non » ou « sans objet », apportez des précisions dans la section des remarques à la fin du document. Chaque case non cochée représente une augmentation des risques pour votre santé et votre sécurité. Travaillez avec votre employeur pour vous assurer de prendre en compte tous les risques et toutes les mesures de contrôle.



Renseignements sur le voyage

Veillez indiquer les renseignements sur le voyage ci dessous.

Si un champ contient plusieurs éléments à saisir, utilisez une virgule (,) pour les séparer.

Nom du ou des travailleurs :

Date :

Destination :

Date de départ :

Date de retour :

Activités liées au travail :

Avant le voyage

Mesures de réparation au voyage

Prenez connaissance des risques pour la santé et la sécurité à votre destination (<https://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>).

Répondez aux exigences en matière de vaccination de votre destination.

Visitez une clinique santé-voyage 6 semaines avant le voyage.

Obtenez suffisamment de médicaments pour la durée de votre séjour et renseignez vous sur les lieux où vous pouvez vous procurer des médicaments à votre destination.

Confirmez que tous vos médicaments sont autorisés à votre destination.

Confirmez la couverture en cas d'accident du travail et l'assurance maladie de voyage qui sont offertes.

Vérifiez où se trouvent les établissements ou les fournisseurs de soins de santé à votre destination.

Dressez une liste des personnes à contacter en cas d'urgence.

Préparez une trousse de produits de santé pour le voyage.

Inscrivez vous auprès du Service d'inscription des Canadiens à l'étranger offert sans frais par le gouvernement du Canada.

Pendant le voyage et le travail à l'étranger

Animaux

Évitez de toucher les animaux (domestiques ou sauvages) et les milieux contaminés par leur urine ou leurs excréments.

Évitez les endroits où se trouvent des excréments et des matériaux de nidification de rongeurs.

Évitez de nourrir ou d'attirer des animaux sauvages.

Ne vous rendez pas dans des endroits où des animaux sont abattus et vendus.

Restez à l'écart des grottes, des tunnels et des mines où vivent des chauves souris.

En cas de morsure ou de griffure par un animal, nettoyez la plaie avec du savon et de l'eau et consultez un médecin sans tarder.

Insectes

Utilisez un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine.

Assurez vous que les espaces intérieurs, particulièrement les aires pour dormir, sont complètement fermés ou protégés par des moustiquaires.

Portez des vêtements et de l'équipement traités avec de la perméthrine à 0,5 %.

Portez des vêtements de couleur claire (p. ex. chemise à manches longues, pantalon long, longues chaussettes).

Évitez les lieux où des insectes sont présents, comme les sites boisés, les buissons, les herbes hautes et les amoncellements de feuilles mortes.

Crime, violence et harcèlement

Évitez les endroits où les crimes et les affrontements violents sont fréquents (p. ex. vols, enlèvements, agressions).

Utilisez les guichets bancaires automatiques uniquement pendant le jour dans des endroits sécuritaires (p. ex. à l'intérieur d'une banque ou d'un centre commercial).

Travaillez en équipe ou en présence d'agents de sécurité.

Évitez de faire étalage de richesse ou de porter des bijoux de grande valeur.

Gardez les portes et les fenêtres de votre logement verrouillées.

Évitez de partager des renseignements sur votre emplacement et vos plans de voyage sur les médias sociaux, avec des personnes que vous ne connaissez pas bien, et dans les espaces publics.

Assurez vous que vos effets personnels, y compris votre passeport et vos autres documents de voyage, sont toujours conservés en lieu sûr.

Sachez comment joindre l'organisme local chargé de l'application de la loi, le bureau du gouvernement du Canada le plus proche et votre employeur en cas de violence ou de harcèlement.

Chaleur et soleil

Limitez la quantité de travail à faire durant les heures les plus chaudes de la journée.

Prenez le temps de vous acclimater aux environnements chauds.

Alternez les périodes de travail et de repos.

Portez un écran solaire (FPS d'au moins 30).

Hydratez vous en buvant des liquides non alcoolisés.

Portez des vêtements à manches longues de couleur claire et un chapeau à large bord lorsque vous travaillez au soleil.

Consommez des aliments et des boissons contenant du sel pour faire le plein d'électrolytes.

Haute altitude

Montez graduellement pour vous rendre à haute altitude.

Si vous montez à plus de 2 500 m, prenez un jour de repos pour vous acclimater à l'altitude.

En ascension, n'augmentez pas l'altitude de sommeil de plus de 500 m par jour.

Buvez beaucoup d'eau.

Évitez l'alcool et l'exercice physique intense pendant 48 heures après votre arrivée en haute altitude.

Santé mentale et bien-être

Mangez des repas sains à des heures régulières et évitez l'alcool.

Faites de l'exercice régulièrement.

Restez en contact avec votre famille et vos amis.

Prendre le temps de faire des activités agréables pendant votre séjour.

Catastrophes naturelles

Prenez connaissance du plan d'intervention en cas d'urgence.

Suivez les directives des autorités locales.

Préparez une trousse d'urgence.

Interactions sociales, aliments salubres et eau potable

Évitez les rassemblements de masse (p. ex. manifestations publiques).

Portez un masque ou un appareil de protection respiratoire de qualité bien ajusté lorsque la situation l'imposera (p. ex. espaces bondés et fermés).

Évitez de manger des aliments non cuits, de la cuisine de rue et des animaux sauvages.

Évitez les produits laitiers non pasteurisés.

Utilisez de l'eau embouteillée ou purifiée pour boire, vous brosser les dents et faire des glaçons.

Évitez de manger ou de boire à proximité d'animaux.

Lavez vous ou désinfectez vous les mains souvent.

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche sans vous être d'abord lavé les mains.

Confirmez et respectez les limites de possession et de consommation d'alcool.

Terrorisme

Réduisez au minimum le temps passé dans les lieux publics, particulièrement durant les célébrations et les démonstrations publiques, et soyez toujours attentif à votre environnement.

Évitez les activités suspectes et les colis suspects.

Prévoyez un plan d'évacuation en cas d'urgence

Transports et sécurité routière

Utilisez des taxis autorisés, le covoiturage, ou d'autres formes de transport fiables.

Ne conduisez jamais avec les facultés affaiblies et ne montez jamais en voiture avec un conducteur aux facultés affaiblies.

Respectez le code de la route (p. ex. limite de vitesse, assurances, téléphone cellulaire au volant, port de la ceinture de sécurité). .

Portez un casque si vous devez rouler en moto.

Évitez de conduire dans les régions montagneuses.

Familiarisez vous avec votre itinéraire avant de partir.

Évitez de vous déplacer après la tombée de la nuit; si vous devez le faire, déplacez vous en compagnie de personnes dignes de confiance.

Évitez de conduire dans les secteurs mal éclairés.

Traversez la rue aux passages pour piétons et établissez un contact visuel avec les conducteurs.

Marchez sur les trottoirs dans la mesure du possible.

Évitez les sources de distraction (p. ex. téléphones cellulaires, écouteurs).

Utilisez une lampe de poche et portez des vêtements réfléchissants pour marcher la nuit.

Eau

Suivez les recommandations locales concernant les zones de baignade sécuritaires.

Soyez au fait des dangers liés à l'eau dans la région (p. ex. oursins, méduses, courants de retour).

Portez un gilet de sauvetage pendant que vous êtes à bord d'une embarcation.

Évitez de vous promener dans une embarcation avec un conducteur aux facultés affaiblies.

Évitez de nager seul ou de plonger dans des eaux peu profondes ou que vous ne connaissez pas.

Si vous faites de la plongée sous marine, assurez vous que tout le personnel est compétent et qu'il dispose de l'équipement approprié.

Après l'affectation à l'étranger et retour au Canada

Retour au Canada

Consultez un médecin si vous contractez une infection après le voyage.

Signalez toute blessure ou maladie à votre employeur.

Renseignez vous sur les demandes d'indemnité pour accident du travail en cas de blessure ou de maladie.

Remarques :