

Rester en bonne santé

10 septembre 2025

Points clés

- Suivez la liste récapitulative ci-après
- Validez le module de formation en ligne dont le lien est fourni ci-après

1. Aperçu

Les déploiements d'urgence doivent faire l'objet d'une préparation méticuleuse et il importe en particulier de prêter une attention particulière à la santé et à la sécurité. Vous trouverez ci-dessous une liste récapitulative qui vous aidera à rester en bonne santé au cours des déploiements d'urgence.

Suivre ces conseils et adopter des mesures proactives vous permettra de protéger votre santé et votre bien-être au cours des déploiements d'urgence. Vous pourrez ainsi contribuer de manière efficace à la mission et faire face à toute difficulté qui pourrait survenir.

2. Conseils principaux

Les conseils à suivre sont donnés dans la liste récapitulative ci-dessous ainsi que dans le module de formation en ligne.

Liste de contrôle

- Certificats médicaux :

Assurez-vous d'avoir suivi un processus complet de contrôles médicaux afin de

confirmer que vous êtes apte à intervenir dans l'environnement du déploiement et à réaliser les tâches spécifiques de l'intervention.

- Vaccinations :

Assurez-vous que vos vaccinations sont à jour pour vous protéger des maladies évitables par la vaccination.

- Risque paludique :

Ayez conscience du risque paludique dans la zone et prévoyez les mesures prophylactiques nécessaires afin de vous prémunir contre la malaria.

Dormez sous une moustiquaire pour vous protéger des maladies transmises par les moustiques telles que le paludisme.

- Trousse personnelle de premiers secours :

Amenez une trousse de premiers secours bien fournie afin de pouvoir parer à toute blessure ou maladie légère au cours du déploiement.

- Sommeil suffisant :

Essayez de dormir au moins six heures par nuit afin de préserver votre bien-être physique et mental au cours du déploiement.

- Consultation médicale :

Si vous êtes malade ou si vous vous sentez mal, essayez de voir un médecin dès que possible afin d'éviter toute aggravation et le risque d'évacuation sanitaire.

- Contacts d'urgence :

Enregistrez dès maintenant dans votre téléphone portable le numéro d'urgence médicale du HCR (+41 22 739 7399) et les coordonnées du contact principal du service médical du bureau régional pour pouvoir y accéder rapidement en cas d'urgence.

- Sécurité alimentaire :

Suivez les pratiques de sécurité alimentaire qui vous permettront d'éviter les maladies transmises par la nourriture. Veillez notamment à faire cuire complètement les aliments, à faire bouillir l'eau, à éplucher les fruits et à ne pas consommer les aliments crus ou non sûrs.

3. Apprentissage et pratiques de terrain

Le module « [Health Information - Emergency Deployment](#) » (Informations sanitaires - Déploiement d'urgence) fait partie du programme d'auto-apprentissage en ligne pour les participants à l'atelier sur la gestion des urgences. Il est disponible sur Workday pour l'ensemble du personnel du HCR et couvre les thèmes suivants :

- 1. Informations sur la COVID-19 :** la COVID-19 est la maladie infectieuse causée par la dernière forme de coronavirus identifiée. Ce virus et cette maladie étaient inconnus avant le début de la pandémie en décembre 2019.
- 2. Préparation du voyage avant la mission :** vous recevrez toutes les informations nécessaires pour bien vous préparer et pouvoir partir en mission au pied levé partout dans le monde.
- 3. Rester en bonne santé en mission :** n'oubliez pas qu'il est important de préserver votre sécurité et votre bien-être ainsi que ceux de vos collègues pendant la mission. Cela passe par des conditions d'hébergement adéquates. Vous comprendrez également les risques sanitaires auxquels vous risquez d'être exposé en mission et acquerrez les connaissances nécessaires pour éviter/prévenir les maladies et rester en bonne santé.
- 4. Bilan de santé au retour de la mission :** n'oubliez pas qu'il est important de demander un avis médical au retour d'une mission en cas de maladie et/ou de symptômes inhabituels.

4. Liens

[Section médicale sur l'Intranet du HCR](#)

5. Contacts principaux

Ligne téléphonique d'urgence médicale du HCR : +41 22 739 7399 (disponible 24 h/24 et 7 j/7)

Veillez consulter [l'Intranet du HCR](#) pour connaître les coordonnées des services médicaux du Siège et des bureaux régionaux.