



LA PRÉVENTION, C'EST AUSSI PENDANT LES VACANCES !

Partir l'esprit tranquille et revenir en forme

Les vacances sont essentielles pour prévenir le stress, récupérer et préserver sa santé. Elles comportent cependant certains risques : la prévention ne s'arrête pas aux portes de l'entreprise. Quelques gestes simples peuvent faire toute la différence pour profiter pleinement de cette période.

1 — PRÉPARER SON DÉPART ET ANTICIPER SON RETOUR

• Planifier son absence

Organiser ses congés à l'avance contribue à partir l'esprit léger.

• Programmer un message d'absence clair

Indiquer ses dates de congés et, si nécessaire, les contacts alternatifs pour toute urgence, réduit le stress et permet d'éviter les sollicitations pendant la pause.

• Transmettre les informations et organiser les relais

Informers collègues et supérieurs des dossiers en cours et prévoir des relais pour les urgences ou projets en cours contribue à assurer la continuité des activités.

• Sécuriser son poste de travail

Protéger documents, mots de passe et équipements limite les risques ou incidents durant l'absence.

• Anticiper la reprise

Prévoir une reprise progressive des activités, identifier les priorités et laisser de la marge pour traiter les urgences afin d'éviter surcharge et stress dès le retour.



2 — DÉCONNEXION : LE CAP VERS LA DÉTENTE

• Se détacher du travail

Ne pas consulter ses mails ni répondre aux messages professionnels, et déléguer ses responsabilités avant le départ, tend à limiter les risques psychosociaux.

• Se déconnecter des écrans et responsabilités

Prendre du temps pour soi, sa famille ou ses loisirs, et s'éloigner des écrans et des sollicitations professionnelles et personnelles, permet de se ressourcer pleinement et de revenir au travail plus détendu et revitalisé.



Que faire avant un voyage à l'étranger ?

- Se renseigner sur les recommandations sanitaires du pays de destination.
- Vérifier ses vaccinations et celles de sa famille.
- S'inscrire sur Ariane. Commander sa Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) au sein de l'Union Européenne.
- Préparer une trousse médicale de base.

Toutes les infos : sante.gouv.fr

#Etesanssouci

3 SE PROTÉGER ET RESTER BIEN HYDRATÉ

- **Boire régulièrement**

Maintenir une hydratation tout au long de la journée, même sans sensation de soif. Augmenter l'apport en cas de chaleur ou d'activité physique.



- **Se protéger du soleil**

- Éviter l'exposition directe aux heures les plus chaudes. Entre 12h et 16h, privilégier les activités à l'ombre ou à l'intérieur pour limiter les risques liés à la chaleur.
- Protéger sa peau. Appliquer une crème solaire SPF adaptée, et renouveler l'application toutes les 2 heures, ou après chaque baignade.
- Porter des vêtements légers, clairs et couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil filtrantes UV.



Attention aux personnes vulnérables

Les enfants, les personnes âgées ou fragiles nécessitent une attention particulière pour prévenir déshydratation et coups de chaleur.

- **Se protéger des insectes**

Moustiques, tiques ou guêpes peuvent piquer ou mordre. Vêtements couvrants et répulsif adapté permettent de profiter des activités en toute sécurité.



4 UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE, LA CLÉ DES VACANCES RÉUSSIES !

Bien dormir

Un rythme de sommeil régulier et adapté aux besoins favorise la récupération.



Adopter une alimentation équilibrée

Privilégier des repas sains, riches en fruits et légumes, tout en limitant alcool, sucre et graisses, soutient votre vitalité. Et bien sûr, proscrire les autres substances psychoactives.



Pratiquer une activité physique

Marcher, faire du vélo, nager... : rester actif !



Profiter de loisirs ressourçants

Lire, écouter de la musique, jardiner, créer ou passer du temps en famille et entre amis permet une vraie coupure.



Veiller à la sécurité

- Activités : faire preuve de prudence lors des baignades, randonnées ou toute autre activité.
- Déplacements : adopter un comportement responsable dans les transports en commun, respecter les règles de sécurité en voiture (prévenir les accidents et les incidents).



Plus d'informations sur la prévention des risques et la santé au travail ?

Flashez le QR code et découvrez notre Biblioprev'

SANTÉ AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir les risques professionnels