Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Voyager en toute sécurité et profiter pleinement de vos vacances

Pendant vos vacances de rêve, vous aimez découvrir des plages merveilleuses, des musées inspirants, une table de gourmet ou des ruines anciennes. Personne ne veut passer de précieux moments à parlementer au téléphone avec son assureur, perdre des heures dans les bureaux du gouvernement à tenter de faire remplacer des documents importants ou attendre dans la salle d'urgence d'un centre hospitalier. Voici donc des suggestions qui vous permettront de jouir pleinement de vos vacances, du premier au dernier jour.



Partez d'unbon pied. Si vous allez outre-mer, assurez-vous de consulter un médecin six à huit semaines avant votre départ. Selon votre destination, vous pourriez devoir obtenir des vaccins et des médicaments, ou simplement renouveler une ordonnance. Comme ces vaccins et médicaments sont exigés à l'entrée de certains pays, assurez-vous d'être en règle avant de partir. Emportez des médicaments en vente libre, par exemple, contre les allergies, la nausée et la diarrhée, car ils pourraient être difficiles à trouver dans le pays d'accueil.

Assurez-vous d'avoir tout préparé. Avant votre départ, prenez le tempsde faire une copie papier et électronique de vos documents importants, notamment, votre passeport, vos visas, vos cartes d'identité, votre permis de conduire et votre itinéraire. Remettez une copie à un membre de votre familleet apportez l'autre, séparément des documents originaux. Vérifiez les sites Web du gouvernement des pays que vous visiterez afin de savoir s'ils ont publié des conseils de voyage. Si votre régime d'assurance maladie ne vous offre pas une protection à l'extérieur du pays, souscrivez une police d'assurance de courte durée. Sinon, une facture médicale élevée pourrait vous faire regretter d'avoir négligé ce détail.

Évitez d'être une cible facile. Malheureusement, le vol d'un porte-monnaie, d'une caméra ou d'autres objets de valeur est une mésaventure qui touche trop souvent les voyageurs. Les touristes se démarquent habituellement; votre meilleur moyen de protection consiste donc à passer inaperçu. Rien ne ressemble plus à un touriste qu'une personne qui a le nez collé sur une carte et une caméra au cou. Soyez conscient de votre environnement, conservez vos objets de valeur en lieu sûr dans le coffre-fort de l'hôtel et évitez d'avoir sur vous de grosses sommes d'argent. Placez votre argent et vos cartes decrédit dans une ceinture porte-billets que vous porterez sous vos vêtements.

Surveillezles aliments et l'eau que vous consommez. Des aliments ou de l'eau contaminés peuvent causer des maladies graves comme l'hépatite A et la fièvre typhoïde. Selon le pays que vous visitez, vous pourriez devoir :

- boire uniquement de l'eau embouteillée ou bouillie et éviter les cubes de glace;
- ne consommer que des fruits et des légumes bouillis, cuits et pelés;
- consommer des aliments bien cuits afin de réduire les risques de maladie;
- éviter les produits laitiers non pasteurisés;
- vous baigner dans la mer ou lapiscine plutôt que dans un bassin d'eau douce.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Même si vous voyagez dans votre région, le fait deprendre vos repas au restaurant pourrait vous causer des troubles digestifs. Remplacez les repas-minute riches en gras par des collations légères telles que des fruits, des légumes et des craquelins de grains entiers.

Chassez les insectes. Les insectes transportent des maladies, même en Amérique du Nord. Pour vous protéger contre leurs piqûres, utilisez un produit chasse-moustiques, portez des vêtements de couleur pâle et couvrez-vous les bras et les jambes. Assurez-vous de ne pas avoir de tiques et, si vous êtes dans une région propice à la malaria, prenez les médicaments qui vous ont été prescrits. Votre meilleure protection contre les maladies transportées par les insectes : ne pas les laisser vous piquer.

Prenez des précautions en matière de transport. Les accidents de la circulation sont très fréquents chez les voyageurs. Si vous le pouvez, embauchez un chauffeur local et évitez de voyager seul. Si vous louez une automobile, demandez une marque que vous connaissez et assurez-vous qu'elle soit en bon ordre. Vous devez comprendre les lois informelles en matière de transport et les règles locales de circulation qui peuvent varier d'une province ou d'un état à l'autre. Soyez particulièrement prudent dans les pays où la conduite s'effectue à droite. Évitez les autobus surchargés, les motocyclettes et les mobylettes. Même s'ils sont populaires chez des touristes, ces moyens de transport sont particulièrement dangereux.

S'il se présente une urgence pendant que vous êtes à l'étranger, l'ambassade du Canada vous aidera à remplacer des documents perdus,à communiquer avec votre famille ou à organiser un traitement médical. De plus, avant de partir pour l'étranger, il serait bon de communiquer vos plans de voyage au gouvernement canadien afin qu'il sache où communiquer avec vous encas d'urgence.

Même si vous devez être conscient des risques qu'implique un voyage, il n'est pas nécessaire pour autant de devenir paranoïaque. Avant de partir, si vous êtes bien renseigné sur les risques pour la santé et que vous prenez les précautions nécessaires, vous jouirez de ces vacances reposantes que vous méritez bien.