

CORONAVIRUS covid-19

Recommandations individuelles aux sportifs et à leurs encadrants

L'OMS a qualifié, le 30 janvier, l'épidémie de nouveau coronavirus (Covid-19), apparue à Wuhan fin décembre 2019, « d'urgence de santé publique de portée internationale ». A ce jour, plusieurs dizaines de milliers de cas ont été confirmés en Chine et plusieurs autres cas ont été reconnus dans d'autres pays.

Le virus est présent sur le territoire national, avec notamment plusieurs zones de regroupement de cas appelés "clusters". Nous sommes actuellement au stade 2 du plan d'actions du Gouvernement qui a pour objectif de prévenir et limiter la circulation du virus.

Le virus ne circule pas tout seul, c'est l'homme, porteur du virus, qui circule. **Les mesures barrières** suivantes sont des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage, en limitant la propagation du virus :

- Se laver les mains très régulièrement au savon ou avec du gel hydroalcoolique.
- Tousser ou éternuer dans son coude.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Porter un masque quand on est malade (sur prescription médicale).

Dans le cadre de votre activité sportive ou personnelle, **vous avez à vous rendre à l'étranger en particulier dans des zones à risques où circule activement le coronavirus**. Ces zones sont identifiées sur les sites suivants mis à jour en permanence. Je vous conseille de les consulter régulièrement en raison de l'évolution de la situation liée à l'épidémie de coronavirus.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>.

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses>

En la matière, le ministère des sports renvoie aux recommandations fixées par le gouvernement. Ce dernier déconseille les voyages en Chine sauf raison impérieuse et conseille de reporter tous les déplacements non essentiels dans les zones à risques.

Vous trouverez ci-dessous les recommandations sanitaires suivantes **pour les personnes se trouvant ou revenant** d'une zone où circule le virus :

- Surveillez votre température 2 fois par jour ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...);

- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- Evitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...) ;
- Evitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...) ;
- Évitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...) ;
- Travailleurs/étudiants : vous pouvez retourner travailler en l'absence de symptômes ;
- Les enfants, collégiens, lycéens peuvent être envoyés à la crèche, à l'école, au collège ou au lycée.

En cas de signes d'infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) dans une zone ou dans les 14 jours suivant le retour d'une zone où circule le virus :

- Dans la zone, respectez les procédures sanitaires en vigueur.
- En France, contactez le Samu Centre 15 en faisant état de vos symptômes et de votre séjour récent.
- Evitez tout contact avec votre entourage.
- Portez un masque (sur prescription médicale).
- Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.