SPORTS DE NATURE

FICHE PRATIQUE ❹

Auto-diagnostic

Applicable par tous avant toute activité autorisée

Avec la responsabilité individuelle qui s'impose, chaque personne qui participe à une activité physique et sportive (pratiquants, assistants ou encadrants), à une réunion associative ou un événement/regroupement autorisé dans le contexte actuel, en présence d'autres personnes, est invité(e) à s'assurer que son état de santé est pleinement compatible avec cette activité collective, en répondant aux questions suivantes, avant chaque séance ou regroupement :

Avez-vous été atteint de la Covid-19 dans les 7 derniers jours ?

Avez-vous présenté dans les 7 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants:

- *De la fièvre (température égale ou supérieure à 37,8°C) ?*
- *Des courbatures ?*
- *De la toux ?*
- *Des signes ORL : rhume, angine, pharyngite (en dehors de la rhinite ou d'une conjonctivite allergique diagnostiquée) ?*
- *Des maux de tête inhabituels ?*
- *Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) ?*
- *Une fatigue inhabituelle ?*
- *D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexpliquées ?*

Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 dans les 14 derniers jours ?
Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ?

Plus spécifiquement pour les sportifs blessés médullaires médullo-lésés au-dessus de T6, répondre aussi aux questions suivantes. Surveillance des Signes d'HRA (Hyper Réflexie Autonome). Ces derniers jours, avez-vous eu ou constaté :

- *Une augmentation de la pression artérielle ?*
- *Des maux de tête violents ?*
- *Une crise de transpiration, des frissons ?*
- *Une spasticité inhabituelle ?*
- *Des douleurs neuropathiques ?*
- *Une fatigue inhabituelle ?*

En cas de réponse positive à au moins une des questions précédentes :
Ne participez pas à l'activité ! Demandez un avis médical.

En cas de signes ou en cas de contamination dans votre entourage proche, il convient de procéder à un isolement préventif immédiat, procéder à un test de dépistage et suivre les recommandations de votre médecin. De plus, il est nécessaire prévenir le référent COVID, ou un dirigeant, de votre association ou regroupement. Plus d'infos : **https://mesconseilscovid.sante.gouv.fr/#introduction**

Avec la même démarche de vigilance, il est conseillé de **se tenir régulièrement informé sur l'activité du virus localement et son évolution**, **pour connaitre et appliquer les mesures préfectorales,** et sur les possibilités de **participer aux tests de dépistage, voire de vaccination selon votre profil et vos choix**, en suivant les recommandations de son médecin traitant.

- Informations **Assurance Maladie** : www.ameli.fr/assure
- Retrouvez votre **Agence Régionale de Santé** : www.ars.sante.fr
- Site du **Gouvernement** : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
- Il est recommandé de télécharger et d'activer l'application gouvernementale **TOUSANTICOVID.**