



# Communiqué d'information COVID-19

## MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE :

Remarque : l'avis COVID-19 du CCMS ne sera plus publié toutes les deux semaines et sera diffusé « au besoin ». Vous pouvez continuer à demander des informations auprès des médecins en chef du CCMS et/ou des membres du groupe de travail sur le retour au sport pendant la COVID-19.

### Mise à jour au sujet de la maladie

Le nombre de cas confirmés de COVID-19 à l'échelle mondiale est de plus de 68 millions avec plus de 47 millions de cas guéris et 1 550 000 décès. Le taux de mortalité au Canada est de 5,2 %. Au Canada, nous avons dénombré plus de 423 000 cas, 12 700 décès et 339 000 guérisons (80 %). Certaines provinces continuent d'enregistrer des taux record de cas et d'hospitalisations. Dans certains pays, le nombre de cas atteint des niveaux record. Ceci réitère l'importance de demeurer vigilants et de suivre les recommandations d'hygiène des mains, de distanciation physique et d'utilisation de masques (maintenant obligatoire dans la plupart des provinces canadiennes et plusieurs pays du monde).

Différentes provinces établissent maintenant des restrictions particulières pour différentes villes ou régions plutôt que d'établir des restrictions à l'échelle de la province, affectant souvent différemment les sites d'entraînement et les instituts de sport. Vérifiez régulièrement auprès de votre site d'entraînement et demeurez à l'affût de toute modification aux restrictions.

### Études de cas

Vous trouverez ci-dessous des liens vers deux études de cas additionnelles qui relatent l'expérience de Rugby en fauteuil roulant Canada et de Curling Canada. Merci à ces deux organisations d'avoir partagé leurs expériences de retour à l'entraînement et à la compétition.

- [Curling Canada](#)
- [Rugby en fauteuil roulant Canada](#)

### Dépistage dans les Instituts de sport canadiens

Veuillez vérifier les liens ci-dessous pour les plus récentes informations sur les options de dépistage dans les Instituts canadiens de sport.

- [ICS Pacifique](#)
- [ICS Calgary](#)
- [ICS Ontario](#)
- [INS Québec](#)

### Dépistage au point de service

À nous le podium, avec le soutien du COC et du CPC, a acheté des appareils portables de dépistage au point de service Hyris bCUBE de Songbird pouvant être utilisés par les sports pour le dépistage de la COVID-19 pour leurs camps d'entraînement et leurs compétitions. Les protocoles pour l'obtention et l'utilisation des appareils ont été développés. Pour plus de renseignements ou pour réserver, communiquez avec Allan Wrigley ([awrigley@live.com](mailto:awrigley@live.com)).

### **Base de données du sport canadien de haute performance dans le contexte de la COVID-19**

Merci à tous les sports qui ont partagé leurs informations pour la base de données de dépistage de la COVID-19. Les premiers résultats ont été analysés et jusqu'ici, 26 ONS ont fourni leurs informations de dépistage et leurs cas positifs au cours des neuf derniers mois. Nous recevons toujours de l'information additionnelle. Si vous êtes médecin en chef d'un ONS ou responsable d'une ÉSI et n'avez pas reçu le courriel et les liens pertinents, veuillez communiquer avec le D<sup>r</sup> Andrew Marshall ([amarshall@paralympic.ca](mailto:amarshall@paralympic.ca)). De plus, il est important que chaque sport délègue cette responsabilité à une seule personne afin d'éviter le dédoublement des données. La prochaine demande d'information aura lieu le 14 décembre et couvrira la période du 30 novembre au 13 décembre 2020. L'accès à notre tableau de bord sera disponible aux sports sous peu, par l'entremise d'un site internet sécurisé.

### **Déplacements au cours de la période des Fêtes**

À la suite d'un examen des tendances et des informations provinciales au sujet de la COVID 19, le Comité consultatif de médecine sportive (CCMS) recommande ce qui suit relativement aux déplacements des athlètes et des équipes au cours de la prochaine période des Fêtes :

- 1. Il est plus sécuritaire de ne pas se déplacer au cours de la période des Fêtes. Ceci s'applique également aux déplacements des membres de votre famille ou de vos amis qui viennent vous visiter.** Si vous vous déplacez, soyez conscient des restrictions des autorités de santé publique où vous allez et le potentiel d'avoir à vous auto-isoler à votre arrivée.
2. Si vous choisissez de vous déplacer, à votre retour à l'environnement d'entraînement, il y aura soit : une période d'auto-isolement de 5 à 7 jours à votre retour et l'obtention d'un test de COVID-19 négatif avant de pouvoir réintégrer les installations et vos groupes d'entraînement; ou une période d'auto-isolation de 14 jours avant de pouvoir réintégrer les installations et vos groupes d'entraînement si aucun test n'est effectué.
3. Pour tout voyage international, la période de quarantaine actuelle de 14 jours imposée par le gouvernement fédéral sera en vigueur à votre retour au Canada, à moins que de nouvelles règles ou restrictions soient publiées entretemps.
4. Les déplacements essentiels dans le cadre de camps et de compétitions critiques devraient être planifiés en étroite collaboration avec le médecin en chef ou les équipes médicales du RISOP.

Les membres de l'équipe devraient discuter des restrictions ci-dessus avec leur ONS et confirmer les règlements des autorités de santé provinciales de la province où ils habitent et de la province vers laquelle ils se déplacent.

### **Déplacements**

L'interdiction de voyager à travers la frontière canado-américaine a été prolongée et le taux d'infection continue d'augmenter aux États-Unis. Au Canada, certaines provinces ont mis en place des restrictions inter et intraprovinciales dans le cadre de déplacements pour le sport. Si vous planifiez des camps ou des compétitions, veuillez consulter les plus récentes restrictions provinciales. Si vous devez voyager, voici quelques précautions additionnelles :

- Vérifier les règlements locaux en matière de quarantaine immédiatement avant le départ.
- Porter un masque à l'aéroport et en vol. Les masques de qualité médicale sont préférables mais les masques N95 ne sont pas nécessaires.
- Se laver fréquemment les mains à l'aéroport. Une fois à votre siège, utiliser du désinfectant pour les mains et se laver les mains après avoir quitté l'avion et l'aéroport.
- Toujours respecter de façon rigoureuse l'étiquette de la toux.
- Utiliser une lingette pour nettoyer les bras du siège. Ne pas utiliser la tablette devant vous ou le système de divertissement si ce n'est pas nécessaire ou les essuyer avec une lingette si vous devez l'utiliser.
- Choisir un siège côté hublot si possible pour minimiser votre contact avec les autres.
- Essuyer vos bagages incluant votre bagage à main lorsque vous l'aurez récupéré, à votre sortie de l'aéroport et de tout transport en commun tel un autobus ou un taxi.

# CORONAVIRUS

Covid-19 2019-nCov



## Qu'est-ce que c'est? Q

COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son caractère et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie semblable à la grippe. Les signes les plus courants de l'infection sont la fièvre, le toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une infection respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.



## LA PRÉVENTION



Restez à la maison lorsque vous êtes malade



Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées



Évitez les contacts étroits avec les personnes malades



Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés



Lavez-vous les mains au moins 20 secondes



Utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool



Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir



Éviter les endroits bondés et tous les déplacements inutiles



## SYMPTÔMES

● Courant ● Mieux tolérer



## INCUBATION

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes suivants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

## Liens actualisés du gouvernement du Canada et de l'OMS

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [Provincial Information](#)

## Autres questions:

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le COVID-19 communiquez avec le médecin en chef ou le médecin de l'équipe de votre ONS, ou des médecins en chef du Comité consultatif de la médecine du sport.

- Dr. Mike Wilkinson, Comité olympique canadien : [mwilkinson@olympic.ca](mailto:mwilkinson@olympic.ca)
- Dr. Andy Marshall, Comité paralympique canadien : [amarshall@paralympic.ca](mailto:amarshall@paralympic.ca)
- Dr. Suzanne Leclerc, Institut national du sport du Québec : [sleclerc@insquebec.org](mailto:sleclerc@insquebec.org)
- Dr. Steven Dilkas, Institut canadien du sport de l'Ontario : [sdilkas@csiontario.ca](mailto:sdilkas@csiontario.ca)
- Dr. Brian Benson, Institut canadien du sport de Calgary : [bbenson@csicalgary.ca](mailto:bbenson@csicalgary.ca)
- Dr. Paddy McCluskey, Institut canadien du sport du Pacifique : [pmccluskey@csipacific.ca](mailto:pmccluskey@csipacific.ca)