



# 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 52 millions avec plus de 36,7 millions de cas guéris et 1 290 000 décès. Le taux de mortalité au Canada est de 5,2 %. Au Canada, nous avons dénombré plus de 278 000 cas, 10 700 décès et 223 000 guérisons (80 %). Le Canada vit présentement une période de croissance significative des cas à travers le pays et compte présentement 43 176 cas actifs, dont 97 % sont d'une sévérité modérée. Dans certains pays, le nombre de cas atteint des niveaux record et ceci réitère l'importance de demeurer vigilants et de suivre les recommandations d'hygiène des mains, de respecter la distanciation physique et l'utilisation de masques, maintenant obligatoire dans certaines provinces du Canada et plusieurs pays du monde.

Les ministères provinciaux et territoriaux établissent maintenant des restrictions particulières pour différentes villes ou régions selon le taux d'infections, plutôt que d'établir des restrictions à l'échelle de la province. Ces règlements changeants affectent souvent les sites d'entraînement et les instituts de sport de différentes façons. Veuillez vérifier régulièrement auprès de votre site d'entraînement et demeurez à l'affût de mises à jour régionales pour toute modification aux restrictions.

### **Déplacements à l'extérieur du Canada**

Tout comme au Canada, plusieurs endroits du monde entier sont en plein cœur de leur deuxième vague et nous avons observé de grandes éclosions dans plusieurs pays d'Europe qui ont engendré de nouveaux confinements et des difficultés pour se rendre vers les pays européens ou pour rentrer au Canada. Les stratégies d'atténuation de la COVID varient énormément et le risque d'infection est plus élevé dans les pays où les masques, l'hygiène des mains et la distanciation physique ne sont pas obligatoires. L'accès aux soins de santé locaux, la capacité de voyager à travers les frontières et les vols de retour sont de plus en plus compliqués pour les équipes qui sont présentement en Europe. À ce

moment-ci, le CCMS conseille fortement d'éviter tout voyage non-essentiel vers le Caraïbes, l'Europe ou l'Asie. Une consultation étroite avec votre médecin en chef ou les équipes médicales du RISOP est nécessaire si un voyage est jugé essentiel ou requis pour la qualification olympique / paralympique.

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 dans le cadre de déplacements pour le sport, ou à travers les frontières provinciales. 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.
- 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.

### **Outil de retour à la compétition**

Alors que l'entraînement se poursuit et que les équipes considèrent leurs déplacements essentiels, le CCMS recommande fortement l'utilisation de l'Outil d'évaluation de retour à la compétition ([hyperlink](#)) pour les aider dans l'évaluation de leur retour à la compétition. Cet outil devrait être utilisé pour les déplacements nationaux et internationaux. Le dernier onglet procure une liste de contrôle pour l'événement qui aidera les sports/équipes à évaluer et planifier leur retour à la compétition. Vous pouvez toujours obtenir de l'aide des ICS et des médecins en chef du comité olympique et du comité paralympique.

### **Assurance-voyage**

Les compagnies d'assurance canadiennes continuent de modifier leurs forfaits d'assurance-voyage pour tenir compte de dépenses potentielles liées à la COVID-19. Quelques exemples d'assurance-voyage :

- **Manulife**
- **Medipac**

Les ONS qui songent à voyager avec des équipes sont fortement encouragés d'évaluer une gamme de produits d'assurance-voyage et d'évaluer diligemment la couverture offerte.

## Dépistage au point de service

Le COC et le CPC ont acheté des appareils portables de dépistage au point de service Hyris bCUBE de Songbird pour le dépistage de la COVID-19. Les trousse de dépistage peuvent être utilisées par les équipes nationales olympiques et paralympiques pour leurs camps d'entraînement ou pour leurs « bulles » de compétition. En collaboration avec À nous le podium, les protocoles pour l'obtention et l'utilisation des appareils sont à l'étape de la finalisation et les détails au sujet des protocoles et du processus de dépistage seront communiqués aux ONS sous peu.

## Suivi de la COVID-19 dans le sport de haute performance au Canada

Au cours des deux prochaines semaines, les sports canadiens de haute performance recevront un questionnaire par courriel qui contiendra des questions médicales et spécifiques à leur sport sur l'entraînement, le dépistage et les cas positifs de COVID-19. Cette cueillette de données confidentielle cherche à recueillir les plus récentes données de suivi afin de déterminer si nos stratégies d'atténuation dans le sport de haute performance sont efficaces. Il permettra aussi d'appuyer nos efforts de lobbying voulant que les sites d'entraînement et de compétition pour le sport de haute performance demeurent ouverts alors que nous poursuivons un retour sécuritaire à l'entraînement et à la compétition. Des renseignements ponctuels et précis seront essentiels au développement de cette base de données. Nous vous demandons d'utiliser les meilleures pratiques pour la cueillette interne d'information sur le retour à l'entraînement et à la compétition (c.-à-dire jours d'entraînement) et les renseignements médicaux sur le dépistage des athlètes, des entraîneurs et du personnel de soutien.

# 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 incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse 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
- Évitez les endroits bondés et tous les déplacements inutiles

### SYMPTÔMES

● Commun ● Moins typique

- Fièvre
- Mal de tête
- Fatigue
- La diarrhée
- Muscles douloureux
- Essoufflement
- Accumulation de flegme
- Toux sèche
- Hémoptysie

### INCUBATION

2-14 JOURS

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes courants (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)