COVID-19

EPIDEMIE, ON EN EST OÙ???

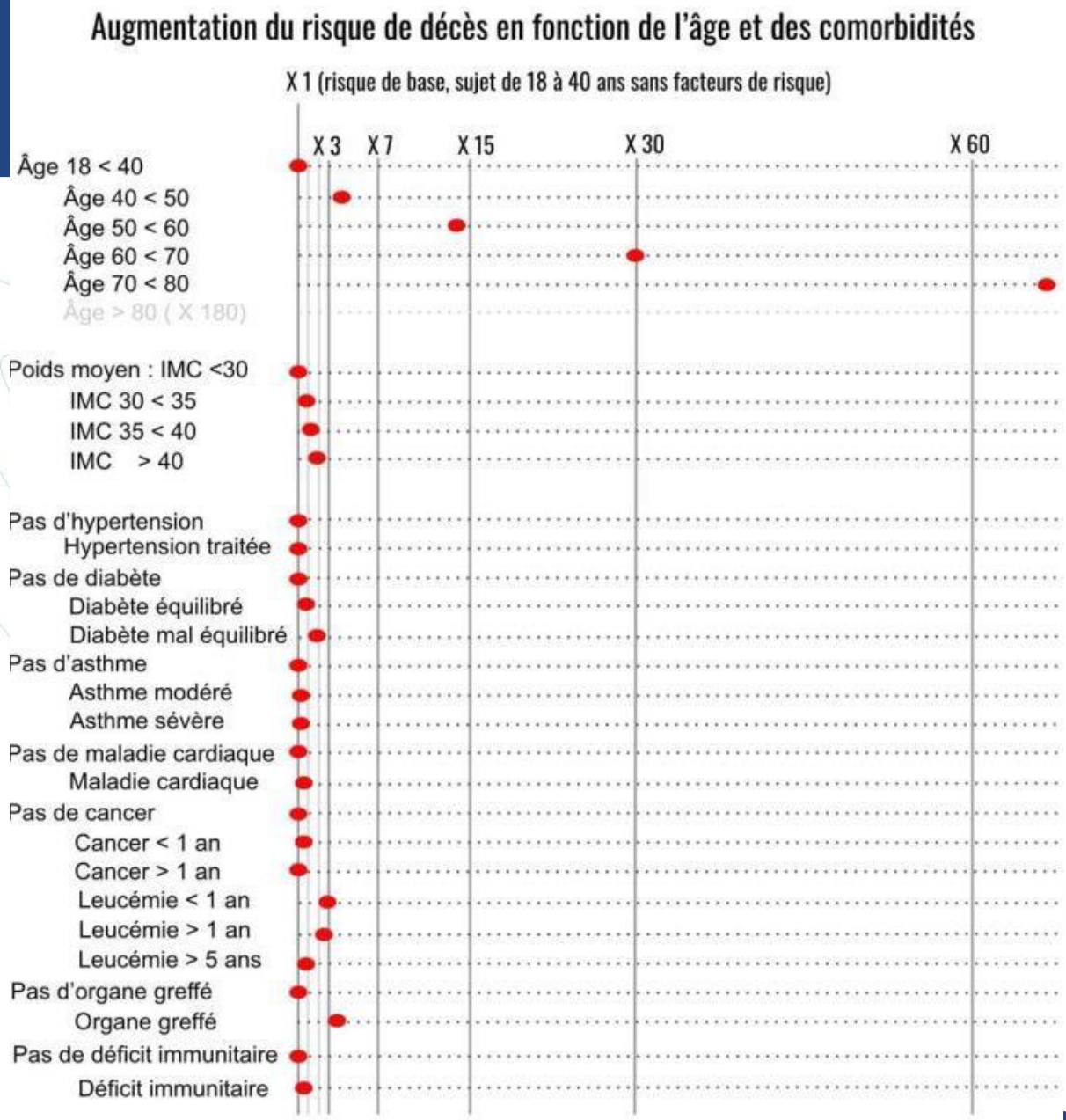
6% de la population française touchée après déconfinement?

⇒ Pas fini !!!

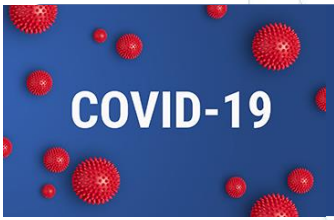
⇒ Sauf…???

Et… Vaccin??

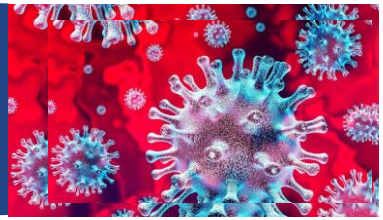
⇒ Quelle gravité? 30000 décès en France mais…quelle population?



COVID-19



EPIDEMIE, OBJECTIF ET RECOMMANDATIONS



6% de la population française touchée après déconfinement?

Donc pas terminé…

⇒ **Sauf arrêt spontané de la circulation du virus ou arrivée d'un vaccin, une épidémie s'arrête quand 60 à 80% de la population est atteinte.**

⇒ **Alors pourquoi limiter la propagation?**

- ⇒ **Pas problème individuel mais problème collectif = limiter les morts en ne surchargeant pas les hôpitaux.**
- ⇒ **Origine des recommandations de distanciations et gestes barrières.**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

QUI PEUT ÊTRE CONTAMINANT?

Tout le monde !!!

Contamination possible jusqu'à 24 jours après le début des symptômes, voire...plus

<u>Mais... contamination plus forte avant l'arrivée des symptômes !</u>

<u>Nombreux sujets porteurs sains, asymptomatiques</u>

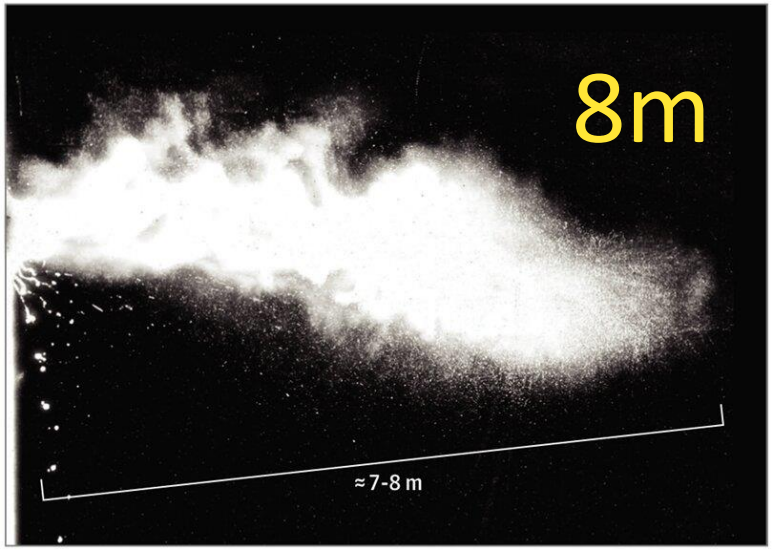
SARS CoV2 : LA CONTAMINATION

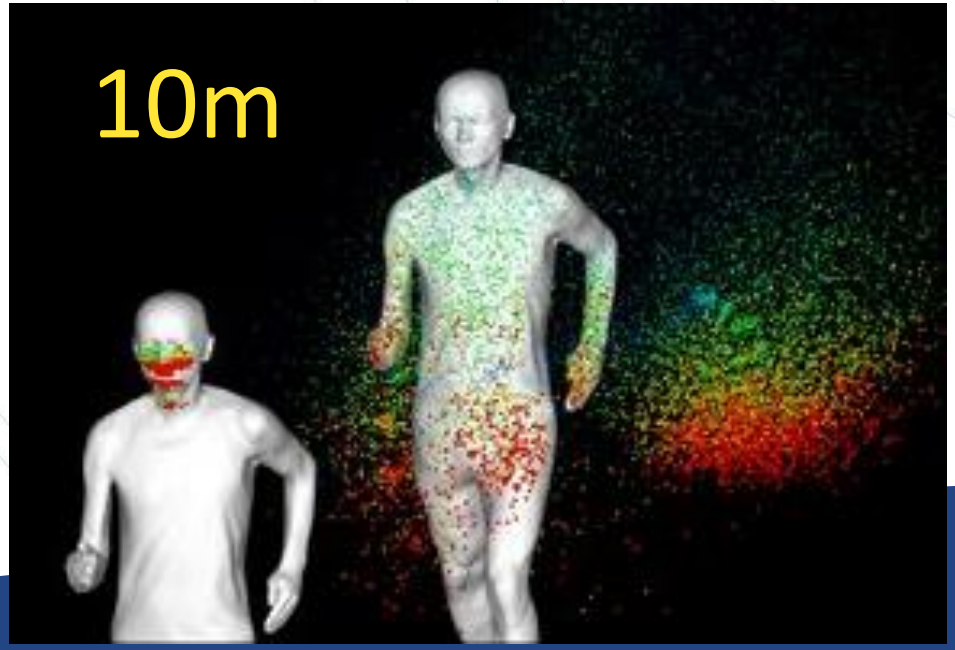
Envahissement des fosses nasales

Selon charge virale: atteinte pulmonaire

COVID-19

Vous avez dit GOUTTELETTES ?

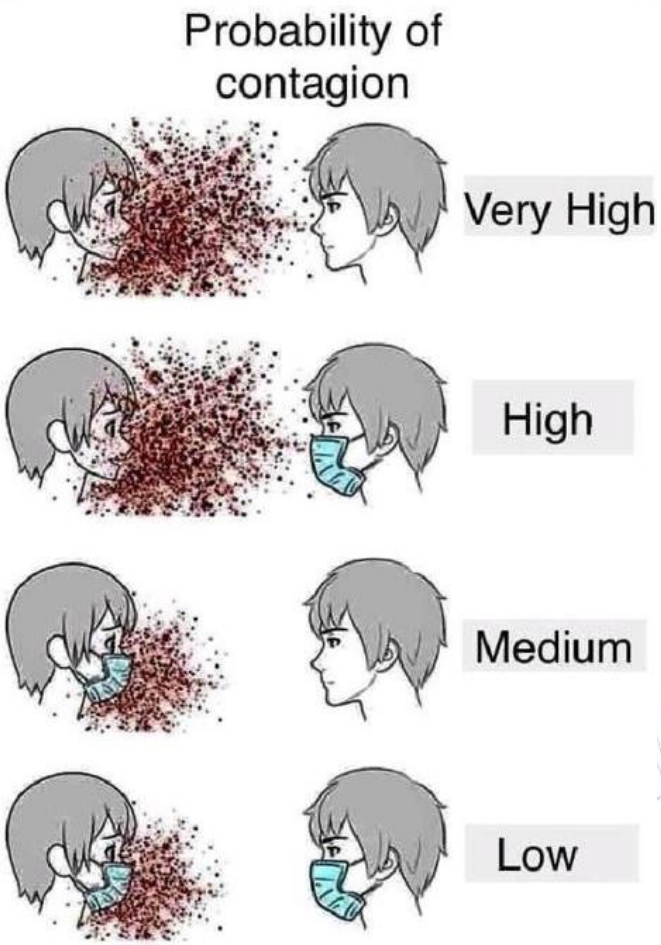




FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

DES MASQUES POUR LES GOUTTELETTES ?

Masque chirurgical ou FFP2?



COVID-19

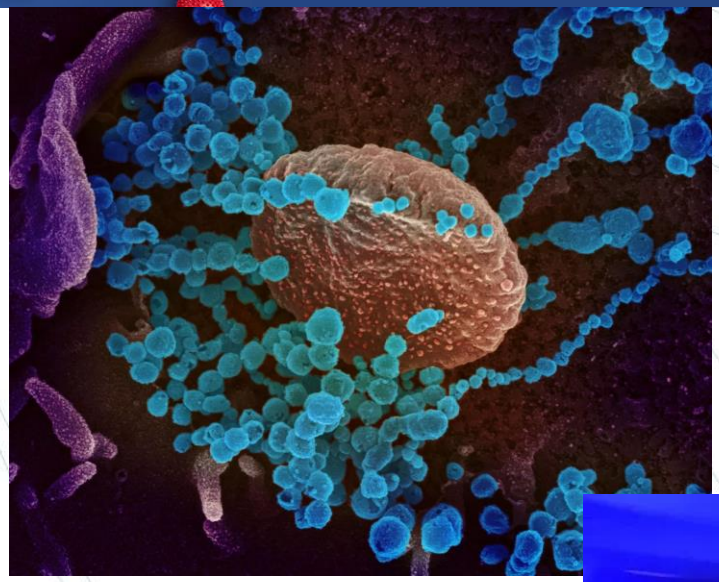
DES MASQUES POUR LES GOUTTELETTES ? Et pas seulement

INCITATION AUX BONS COMPORTEMENTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

COVID-19

PROPAGATION DU VIRUS



Le virus se propage rapidement par nos mains et par tous les échanges interhumains directs ou indirects

Expériences de diffusion du virus

LE VISAGE

Le Monde

Pourquoi nous nous touchons le visage en permanence et comment concilier cela avec le port du masque

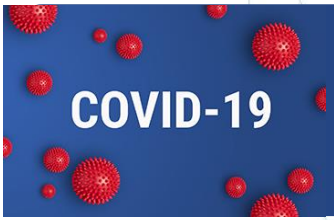
L'idée d'un port généralisé d'un masque fait son chemin. Reste à concilier ce geste barrière avec celui, réflexe, consistant à se toucher le visage.

Chaque geste barrière n'a de sens que par rapport aux autres. *C'est-à-dire que le port du masque n'a de sens que si vous maintenez la distance sociale, si vous vous lavez les mains. »*

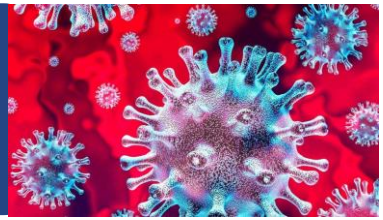
« Lorsque vous ressentez l'envie de vous gratter, de vous frotter le nez ou d'ajuster vos lunettes, prenez un mouchoir et utilisez-le à la place de vos doigts. »

LAVAGE DES MAINS

Et les gants ???
En fait source d'erreurs et de contamination…



PROPAGATION DU VIRUS
Gestes barrières

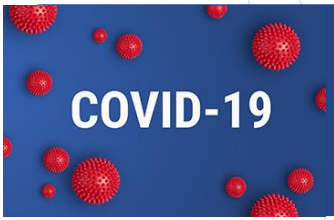


Pour freiner le coronavirus

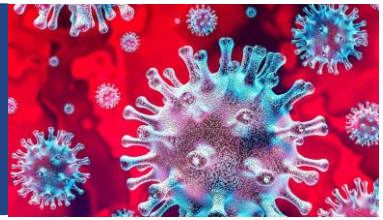
Restez chez vous…limitez vos contacts
Gardez vos distances
Toussez dans votre coude
Évitez de le toucher votre visage
Masque, masque masque
Lavez-les souvent+++
Limitez les échanges d'objets

MONTRER QU'ON FAIT POUR INCITER !!!

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME



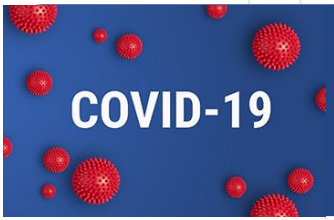
COVID 19 chez un sportif, que faire ?



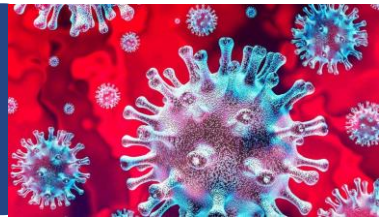
COVID 19 = risque cardiologique potentiel

Tout signe de Covid doit faire consulter

Toute suspicion de Covid doit faire arrêter l'entraînement 15 jours minimum



COVID 19 chez un sportif, que faire après?



REPRISE DE L'ENTRAINEMENT APRES COVID

=PROGRESSIVITE ++

VIGILANCE SUR SYMPTOMES EVOCATEURS D'ATTEINTE CARDIOLOGIQUE :

Douleur thoracique
Essoufflement anormal
Palpitations
Rythme cardiaque irrégulier, trop rapide à l'effort, trop rapide au repos, en inadéquation avec l'intensité de l'exercice…
Malaise, perte de connaissance

→

Arrêt de l'activité
Avis cardiologue du sport

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME