



ELEMENTS D'INFORMATIONS ET CONSEILS CONCERNANT LE "CORONAVIRUS" POUR LES CLUBS DE JUDO AU 02 MARS 2020

Les Coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des Coronavirus) à des pathologies plus sévères.

Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau Coronavirus. La maladie provoquée par ce Coronavirus a été nommée COVID-19.

Cette maladie est à transmission respiratoire.

La maladie se transmet par les postillons (éternuements, toux). On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : **même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou une discussion en l'absence de mesures de protection.**

Quels sont les symptômes du Coronavirus COVID-19 ?

Les symptômes principaux sont **la fièvre ou la sensation de fièvre et des signes de difficultés respiratoires de type toux ou essoufflement.**

RECOMMANDATIONS

Si vous avez ce/ces symptôme(s) ne pas venir au dojo ou sur un lieu d'entraînement rester chez soi et prévenir immédiatement par téléphone votre médecin traitant ou le 15.

Il est recommandé d'éviter vos déplacements dans les zones à risques (retrouvez le point épidémiologique quotidien sur [Santé publique France](#)).

S'informer régulièrement de l'évolution de la pandémie et ne pas aller dans les zones identifiées comme touchées.

Comment me protéger du coronavirus COVID-19 ?

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- se laver les mains régulièrement
- tousser ou éternuer dans son coude
- utiliser des mouchoirs à usage unique
- porter un masque quand on est malade

Le masque chirurgical n'a pas d'efficacité prouvée pour éviter d'attraper le Coronavirus.

Il est également conseillé d'éviter les poignées de main et faire la bise. Il faudra donc **limiter au maximum les contacts directs et les rassemblements collectifs.**

Eviter tout contact avec une personne considérée comme malade.

Dois-je porter un masque chirurgical ?

Ce masque est recommandé :

- si vous avez séjourné dans les pays ou les régions particulièrement touchés par le virus. Il est conseillé de suivre les recommandations du Ministère de la Santé :

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

- si vous êtes malade pour éviter de diffuser la maladie par voie aérienne.

Numéros et informations utiles

Le Ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

**Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 :
0 800 130 000**

(retrouvez le point épidémiologique quotidien sur [Santé publique France](#)).