

Mesures préventives liées à la situation sanitaire causée par l'épidémie du Coronavirus (Sars-CoV-2 - Covid-19)

L'épidémie liée du virus appelé Sars-CoV-2, la maladie qui en résulte Covid-19 («coronavirus»), et le nombre croissant de cas signalés dans le monde, en particulier en Corée du Sud puis en Europe actuellement, montrent qu'elle est très difficile à contenir. Le virus est apparemment facilement transmissible via des individus infectés présentant des symptômes, et on observe que le coronavirus peut être transmis même par des individus apparemment en bonne santé qui sont en fait porteurs. Les autorités sanitaires nationales peuvent fournir différentes recommandations sur la façon de prévenir la propagation de nouvelles infections.

La Fédération Internationale des Sociétés d'Avion (FISA) encourage fortement chaque Fédération Nationale d'Avion à indiquer à leurs athlètes et staff comment éviter l'exposition au coronavirus. Ces indications devraient suivre les recommandations promues par les autorités sanitaires officielles telles que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Le virus s'est propagé à l'échelle mondiale et demande un effort important de la part de tous pour le contenir. Des actions simples peuvent être efficaces pour limiter la propagation du virus, comme on l'observe avec l'infection grippale courante.

Les règles de base pour éviter l'infection sont:

- **se laver les mains avec du savon régulièrement et soigneusement**
- **éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains**
- **rester à au moins deux mètres des personnes infectées ou des personnes présentant des symptômes (comme la toux)**
- **éviter les rassemblements de masse**

Voici les recommandations générales:

Prévention

1. Toute personne devrait adopter les mêmes mesures préventives que celles utilisées contre la transmission du virus de la grippe, car le coronavirus suit le type classique de dissémination à travers les voies respiratoires et se propage par des surfaces contaminées.
2. Les mains doivent être régulièrement lavées avec du savon et de l'eau (30 secondes), puis désinfectées avec un désinfectant alcoolisé. Ceci est particulièrement important avant tous les repas, en particulier lorsque les aliments sont servis sous forme de buffet (les couverts de service ne doivent pas être échangés et aux buffets le personnel doit aider à servir).
3. Les athlètes ne doivent participer à l'entraînement, aux repas, aux voyages et aux réunions qu'avec des vêtements propres et secs. Les pièces doivent être ventilées régulièrement.
4. Dans les stages d'entraînement, le nettoyage quotidien de toutes les installations et le maintien de l'hygiène sont essentiels. Les toilettes et les poignées de porte doivent être désinfectées quotidiennement. Les services de blanchisserie devraient être

disponibles. Pendant les déplacements, les masques faciaux pourraient ne pas suffire pour être protégé adéquatement contre l'infection. Certaines équipes recommandent la désinfection de la tablette située devant le siège des avions. Des petites bouteilles contenant un désinfectant alcoolisé doivent être portées par chaque membre de l'équipe.

5. Une alimentation variée et riche en vitamines avec suffisamment de fruits et légumes aide à prévenir les infections. Les fruits contenant de la vitamine C, comme les oranges et les pamplemousses, sont particulièrement importants. Les membres de l'équipe doivent également boire suffisamment d'eau pour garder les muqueuses humides.

Si les membres de l'équipe se sentent malades

6. En cas de fièvre et de fatigue, les athlètes doivent arrêter l'entraînement et consulter leur médecin d'équipe.
7. Les athlètes et le staff présentant des symptômes doivent être séparés du reste de l'équipe, éviter tout contact avec les autres membres de l'équipe, être séparés pendant les repas, et doivent soigneusement et régulièrement se désinfecter les mains. Ils doivent porter un masque facial pendant les symptômes aigus. La séparation doit se poursuivre pendant 2 à 3 jours après la disparition des signes concrets d'infection et doit être à la discrétion du médecin traitant. Il est sage d'avoir des toilettes séparées pour ces athlètes afin de briser la transmission d'autres virus.

Comment puis-je exclure une infection au coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19)?

8. S'il n'y a pas eu de contact avec quelqu'un qui s'est rendu dans les régions touchées, la probabilité d'infection par le coronavirus est faible.
9. La plupart des infections à coronavirus sont légères, mais des complications plus graves peuvent survenir, en particulier chez les personnes âgées et immunodéprimées.
10. L'infection par le coronavirus doit être considérée comme une cause possible d'infection dans les maladies respiratoires aiguës, par le médecin.
11. Les athlètes et le staff **qui sont malades et ont été en contact** avec une personne qui s'est rendue dans les régions touchées doivent consulter un médecin dans un bureau de santé publique où le coronavirus peut être dépisté. Pour ces personnes, une quarantaine de 14 jours pourrait être utile. À la fin de cette quarantaine, le test doit être réalisé à nouveau, avant de les inclure dans la routine normale.
12. La période de transmission semble être de 14 jours; pendant ce temps, une personne infectée peut transmettre le virus à d'autres, même en l'absence de signes cliniques d'infection. Pendant cette période asymptomatique, le virus peut ne pas être détectable par le test.

Possibilité et besoin de vaccination?

13. La FISA recommande la vaccination avec des **vaccins antigrippaux quadrivalents** contre la grippe virale pour les athlètes et le staff. Cela diminue significativement la probabilité de grippe virale. La vaccination contre la grippe avec les vaccins couramment utilisés est efficace et généralement très bien tolérée. Une vaccination est plus efficace si elle est fournie à temps, avant que le risque de virus grippal n'augmente (hémisphère nord en Novembre, hémisphère sud en Juin). Envisagez Tamiflu si une infection par le virus de la grippe se manifeste.

14. La vaccination doit être organisée de manière à ce qu'aucune séance d'entraînement de très haute intensité n'ait eu lieu la veille, et que le lendemain est aussi libre des entraînement que possible. Il est également important de noter que le plein effet de la vaccination n'est pleinement développé qu'après 2-3 semaines. D'autres infections virales peuvent encore provoquer des maladies.
15. La décision de vacciner doit tenir compte de l'état de santé actuel, des maladies précédentes, les médicaments pris et les antécédents de vaccination de chaque individu.
16. Il n'existe actuellement aucune vaccination contre le coronavirus.

Où les informations sont-elles disponibles?

La FISA, le Comité International Olympique (CIO) et le Comité International Paralympique (IPC) évalue régulièrement toutes les informations disponibles. Les pages Web suivantes sont tenus à jour avec les informations internationales les plus récentes:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Au nom de la Commission de Médecine Sportive de la FISA,

Dr Juergen Steinacker, Président
Hôpital Universitaire d'Ulm, Allemagne