

Qui est la COVID-19 ?

La COVID-19 est une maladie infectieuse contagieuse, de type Zoonose¹.

Les symptômes les plus fréquents sont la fièvre, la toux, la fatigue et la gêne respiratoire.

La perte brutale de l'odorat et/ou du goût sont des manifestations parfois révélatrices.

Dans les formes les plus graves l'apparition de détresse respiratoire aigue peut entraîner la mort chez les personnes les plus fragiles du fait de leur âge ou en cas de co-morbidités².

Modes de transmission :

- Projections de gouttelettes (sur personnes ou supports)
- Aérosolisation

Zoonose : Les zoonoses sont des maladies et infections. Le terme couvrant ici également les infestations parasitaires dont les agents se transmettent naturellement des animaux à l'être humain, et vice-versa

Co-morbidité : En médecine, la co-morbidité désigne la présence d'un ou de plusieurs troubles associés à un trouble ou une maladie primaire ou bien encore l'effet provoqué par ces troubles ou maladies associés.



Connaître et maîtriser les mesures et gestes barrières pour les appliquer sur le terrain.

SENSIBILISATION



Sources d'informations complémentaires

<https://www.ameli.fr>

<https://www.gouvernement.fr>

<https://www.ars.sante.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr>

<http://www.sports.gouv.fr>

<https://www.ufolep.org>

Présentation

Fédération multisport, l'UFOLEP offre une large palette d'activités :

Activités gymniques, cyclistes, d'expression, de la forme et du bien-être, sports d'équipes, de nature, mécaniques, d'opposition, de raquettes

Une même licence permet la pratique de plusieurs disciplines.



VISION

L'UFOLEP a pour ambition de rendre les activités physiques et sportives accessibles à **tous les publics**, des plus jeunes aux plus âgés. Elle propose à la fois des **activités adaptées** et du **sport-santé**, des **pratiques de loisirs**, des **activités compétitives** et des **événements sportifs** grand public. Créée en 1928 au sein de la Ligue de l'Enseignement, l'UFOLEP défend les principes de **laïcité**, de **citoyenneté** et de **solidarité**, dans l'esprit de l'**éducation populaire**. Elle lie la pratique sportive à l'**engagement associatif**, à la promotion de l'**égalité Hommes-Femmes** et à la **lutte contre toutes les discriminations**.

PROJET



L'UFOLEP s'investit dans les **politiques éducatives** et **sportives** des territoires et est un acteur de l'**économie sociale** et **solidaire**. Elle forme à l'**animation sportive** (Certificat de Qualification Professionnelle - CQP), à la **prévention santé** et au **secourisme** (PSC1). Elle développe des projets d'**insertion** et des **séjours éducatifs**.

Impact



350 000 adhérents et 7 500 associations
114 comités départementaux et régionaux
100 000 bénévoles 4200 animateurs et 14 000 dirigeants et officiels
25 000 manifestations sportives 38 000 journées de formation par an

Conseils nettoyage

Adoptez les bonnes pratiques

Règle n°1 : après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

Temps maximal de survie sur différentes surfaces*

- ACIER INOXYDABLE : 5 jours
- Le Parisien
- Écrans tactiles en libre-service : continuez à les utiliser mais... désinfectez-vous immédiatement les mains
- Désinfectez les poignées de portes, interrupteurs... avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »
- Pour payer, privilégiez la carte bancaire. Même si le risque d'être contaminé par des pièces et des billets est infime.
- Entreposez vos courses quelques heures (sans les toucher) avant de les ranger. Et enlever les emballages en carton
- PLASTIQUE : 5 jours
- CARTON : 24 heures
- PAPIER : 24 heures
- CUIVRE : 4 heures

N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage
Dans le cas contraire, mettez-les à la machine (60° mini)

Privilégiez vos sacs et vos boîtes personnels chez les commerçants. Ils sont potentiellement moins en contact avec des matières infectées

Lavez vos fruits et légumes à l'eau et/ou enlevez la peau avant de les consommer. Pas d'eau de Javel!

Évitez les gants Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

Attention : même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses diminue avec le temps, réduisant les risques d'être infecté en la touchant. * varie selon la température, l'humidité...

SOURCE : NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ DES ÉTATS-UNIS, MARS 2020. ILLUSTRATIONNELLE

Comment réagir face un cas suspect ?

En cas de symptômes, même faibles, les bonnes démarches sont les suivantes :

- **s'isoler** sans délai,
- **maintenir à distance les personnes**, y compris celles de son entourage,
- **porter un masque en cas de sortie**,
- **contacter son médecin traitant**

ou, en son absence, un autre médecin de ville (ne pas se rendre directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital).

Si l'on n'a pas de médecin traitant, on peut appeler le **09 72 72 99 09** (service gratuit + prix de l'appel, ouvert 7 jours sur 7, de 8 h à 19 h)

Adapter sa protection à l'exposition au risque.



- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Lavez-vous très régulièrement les mains



Port des gants



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



Traitement des déchets

Les gestes barrières



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Le lavage des mains



Étapes avec gel hydro-alcoolique

Le port du masque

Comment mettre son masque

1. Bien se laver les mains
2. Mettre les élastiques derrière les oreilles
ou
Nouer les lacets derrière la tête et le cou
3. Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, et abaisser le masque en dessous du menton

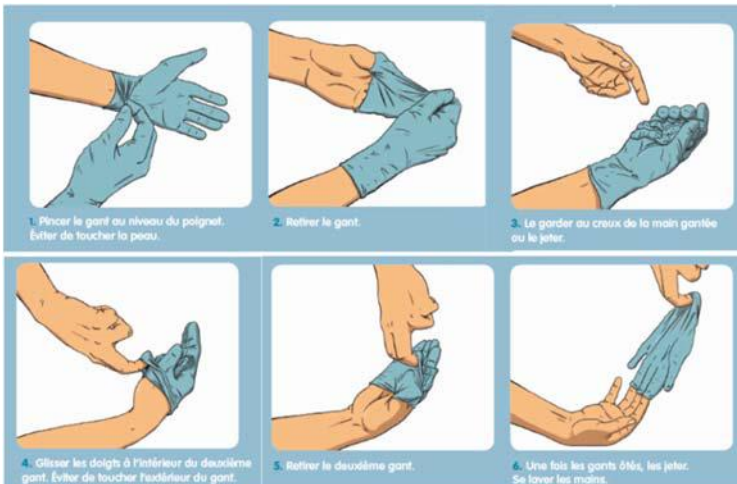
Comment retirer son masque

1. Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques
2. Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter
ou
s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min
3. Bien se laver les mains à nouveau

L'utilisation de gants

L'ARS indique que le port de gants au quotidien est fortement déconseillé, car il empêche une bonne hygiène des mains et contribue à la contamination de l'environnement.

Arguments : nous touchons notre visage plus de 50 fois par heure – toucher des objets « sains » avec des gants « souillés » est vecteur de transmission – le mauvais retrait des gants entraîne une transmission ...



La gestion des déchets

CONSIGNES LIÉES AU CORONAVIRUS

Les mouchoirs, masques et gants doivent être placés ensemble dans un sac bien fermé puis être jetés dans le sac gris des ordures ménagères.

Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables (borne ou sac jaune).

