



## **DIRECTIVES DE CKC CONTRE LA COVID-19 2022 : Essais de l'équipe nationale 2 – Montréal, QC.**

*Mise à jour : 14 juin 2022*

### **Principes clés**

Les mesures contre la COVID-19 indiquées dans le présent document sont conçues pour créer un environnement d'entraînement sécuritaire pour toutes les personnes présentes lors de la compétition. Les mesures de gouvernement du Québec seront appliquées lors des essais de l'équipe nationale #2, 2022 à Montréal, Québec. Visitez le site Web du gouvernement du Québec pour plus d'informations : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019>

### **Masques**

**Vous devez porter un masque en tout temps lorsque vous êtes à l'intérieur pour vous protéger et protéger les autres autour de vous.**

Les masques aident à prévenir la propagation de la COVID-19, car ils bloquent les gouttelettes projetées par les personnes infectées. En portant un masque en tout temps (**sauf lorsque vous mangez ou buvez, en entraînement ou en compétition ou lorsque vous êtes dans votre lieu d'hébergement**), vous aidez à créer un environnement d'entraînement sécuritaire pour tous.

**Quartier d'athlètes:** Porter un masque en tout temps lorsque vous êtes à l'intérieur.

**Médias :** Il est recommandé que les interactions avec les médias aient lieu à l'extérieur. Les athlètes/entraîneurs/interviewés peuvent ou non porter le masque ou demander aux journalistes de porter un masque pendant les interactions.

### **CRITÈRES DE SÉLECTION**

Veillez consulter les documents de critères de sélection sur le site Web de CKC pour plus d'information sur la COVID et les sélections. Les directives contre la COVID-19 n'abordent pas les critères et processus de sélection : <https://canoekayak.ca/fr/criteres-de-selection/>.



## SYMPTÔMES ET TESTS

Les lignes directrices du gouvernement du Québec seront appliquées concernant les symptômes et les tests. Visitez le site Web de la santé publique de Québec pour plus d'informations :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/symptomes-transmission-traitement>

### Symptômes

1 des suivants	2 ou plus des suivants
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre (38.1°C ou 100.6°F)</li><li>• Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût</li><li>• Toux (nouvelle ou plus grave)</li><li>• Essoufflement ou difficulté à respirer</li><li>• Mal de gorge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nez qui coule ou congestion nasale (nez bouché) de cause inconnue</li><li>• Maux de tête</li><li>• Grande fatigue</li><li>• Douleurs musculaires généralisées</li><li>• Perte d'appétit importante</li><li>• Nausée, diarrhée ou vomissement</li><li>• Maux de ventre</li></ul>

### Test

#### Avant de voyager vers Montréal, QC.

- Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes ci-dessus avant le voyage, ne voyagez **PAS** tant que vous n'avez pas reçu un résultat négatif au test de COVID-19. Veuillez respecter les lignes directrices de la santé publique locales concernant les symptômes et les tests.

#### Pendant les Essais

- Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes dans le tableau ci-dessous en Montréal, veuillez-vous isoler et prévoir un [test de dépistage de la COVID-19](#). Ne vous présentez **PAS** aux Essais tant que vous n'avez pas reçu un résultat négatif au test de COVID-19.
  - Bénévoles et personnel de la compétition : veuillez communiquer avec Jessica Kenney au 902-580-5244 ou Emily MacKeigan au 613.869.1591
  - Athlètes et entraîneurs : veuillez communiquer avec Ian Mortimer au 613-323-2264.
- Si des symptômes dans le tableau ci-dessus apparaissent lorsque vous êtes sur les lieux des Essais, mettez immédiatement un masque. Veuillez communiquer avec Jessica Kenney au 902-580-5244 ou Emily MacKeigan au 613.869.1591 pour prévoir un test de COVID-19.

Si vous recevez un résultat de test positif, il est important de respecter les mesures suivantes des protocoles de gouvernement du Québec. Les étapes principales se trouvent ci-dessous et vous trouverez plus d'informations sur le site Web : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/isolement/outil-autoevaluation-covid-19>

**Isolez-vous immédiatement.** Il est important de vous isoler immédiatement afin de prévenir la propagation de la COVID-19. Vous devez vous isoler pour :

- Au moins cinq jours après l'apparition des symptômes ou un test positif (si vous n'avez pas de symptôme).



- Après ces 5 jours, si vos symptômes s'améliorent et que vous n'avez plus de fièvre depuis 24 heures sans avoir pris de médicament contre la fièvre, vous pouvez reprendre vos activités essentielles (école, travail) en respectant certaines consignes.
- Durant les jours suivants (généralement 5 jours) :
  - Portez un masque lors de toute interaction sociale (sauf pour les enfants de 5 ans et moins);
  - Évitez les contacts avec les personnes vulnérables;
  - Évitez de participer à des événements sociaux non essentiels
  - Respectez la distanciation de 2 mètres, autant que possible.
  - Après 10 jours, vous pouvez reprendre vos activités normalement tout en respectant les gestes pour limiter la propagation du virus.
- N'hésitez pas à utiliser l'[Outil d'autoévaluation COVID-19](#) du gouvernement du Québec pour confirmer ce que vous devez faire.
- Si vous avez des questions concernant votre état de santé ou si vous présentez des symptômes inhabituels, contactez le service InfoSanté 811. Une infirmière vous évaluera et vous indiquera quoi faire.

## Maintenez de saines habitudes quotidiennes

Veillez consulter le site Web du gouvernement du Québec pour plus d'information :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-sanitaires-de-base>

### Diminuez les interactions physiques

Minimisez les interactions physiques avec les autres (et n'oubliez pas de porter le masque lorsque vous êtes à l'intérieur!). Évitez les contacts physiques, incluant les accolades et les poignées de main. Maintenez une distance de 2 m si possible.

### Nettoyez les surfaces

Prenez l'habitude de nettoyer régulièrement votre environnement et les appareils sanitaires que vous utilisez. Par exemple, nettoyez vos comptoirs et les autres surfaces que vous touchez souvent. De même, nettoyez les toilettes et les lavabos afin de les garder propres.

### Couvrez votre bouche en cas de toux ou d'éternuement

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou votre bras afin de réduire la propagation des germes. Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

### Lavez vos mains

Lavez vos mains régulièrement avec de l'eau et du savon, surtout après avoir été dans un lieu public, après vous êtes mouché ou après avoir toussé ou éternué. Utilisez un désinfectant lorsque vous ne pouvez utiliser de l'eau et du savon et suivez les [lignes directrices sur le lavage des mains](#).

### Ressemblez-vous de façon sécuritaire

Vous n'avez pas à respecter la distanciation physique, mais il est toujours bon de garder une certaine distance par rapport aux gens que vous ne connaissez pas lorsque vous sortez. Cela aide à diminuer la propagation de la COVID-19 dans la communauté.