



## PROTOCOLE D'URGENCE – ÉCLOSION COVID-19<sup>1</sup>

Toute personne ayant participé à une pratique libre, un entraînement ou à un autre type d'activité ou qui a été présente dans le centre sportif (ou une personne avec qui elle partage le même toit) et qui affiche des symptômes liés à la COVID-19 doit le signaler à la direction du centre /association.

Chaque organisation doit nommer un coordonnateur COVID-19. Ce coordonnateur a comme mandat de s'assurer que le centre soit un endroit sécuritaire pour la pratique du tennis. Le coordonnateur a les responsabilités suivantes :

- |  |
|--|
| 1. S'assurer que toutes les étapes du protocole d'urgence ont bien été respectées en cas de présomption de contamination à la COVID-19 (y compris le cas d'une personne qui partage le même toit que l'un des participants aux activités du centre). |
| 2. Communiquer tout changement apporté aux procédures et/ou au plan des activités.   |
| 3. S'assurer que les parties prenantes ont été contactées de façon anonyme afin de les informer qu'une personne a ou aurait pu être infectée par le virus.   |
| 4. Faire le suivi de tous les cas de COVID-19 répertoriés au sein du club.   |

### **PRATIQUE LIBRE, ENTRAÎNEMENT OU TOUT AUTRE TYPE D'ACTIVITÉS**

Dès que l'on soupçonne ou que l'on constate qu'une personne ayant participé à une activité ou qui a été présente au centre (ou quelqu'un partageant le même toit) est un cas possible de COVID-19, le protocole suivant doit être appliqué :

- |   |
|---|
| 1. Avertir le coordonnateur de la possibilité d'un cas de COVID-19.   |
| 2. La personne concernée ainsi que celles résidant sous le même toit doivent se placer en quarantaine jusqu'à ce qu'il soit possible de confirmer qu'elles n'ont pas contracté le virus ou qu'elles sont complètement guéries. Ces personnes devront avoir une attestation médicale confirmant qu'elles n'ont plus besoin d'être en quarantaine afin de revenir au jeu. <ul style="list-style-type: none"><li>· Veiller à ce que cette personne ainsi que les membres vivant sous le même toit soient informés de ce qui est permis de faire durant la période de quarantaine.</li><li>· Veiller à ce que cette personne ainsi que les membres vivant sous le même toit connaissent le numéro de téléphone du centre de Santé publique de leur région afin de pouvoir les aviser et de s'informer des directives à suivre.</li><li>· Veiller à ce que ces personnes suivent les directives données par la Santé publique et les professionnels de la santé.</li></ul> |
| 3. Identifier les pratiques libres, les entraînements et tout autre type d'activités auxquels cette personne a participé. Déterminer les personnes avec qui elle aurait pu être en contact.   |
| 4. Avertir les personnes qui auraient pu avoir été en contact avec la personne étant un cas possible de COVID-19 sans identifier celle-ci. Ces personnes devront se placer en quarantaine jusqu'à ce qu'il soit possible de confirmer qu'elles n'ont pas contracté le virus (suite à un test négatif de COVID-19 ou suite à une période de quarantaine de 14 jours).  |

<sup>1</sup> Ce protocole est sujet à être modifié en fonction des directives émises par les instances gouvernementales et de la Santé publique.

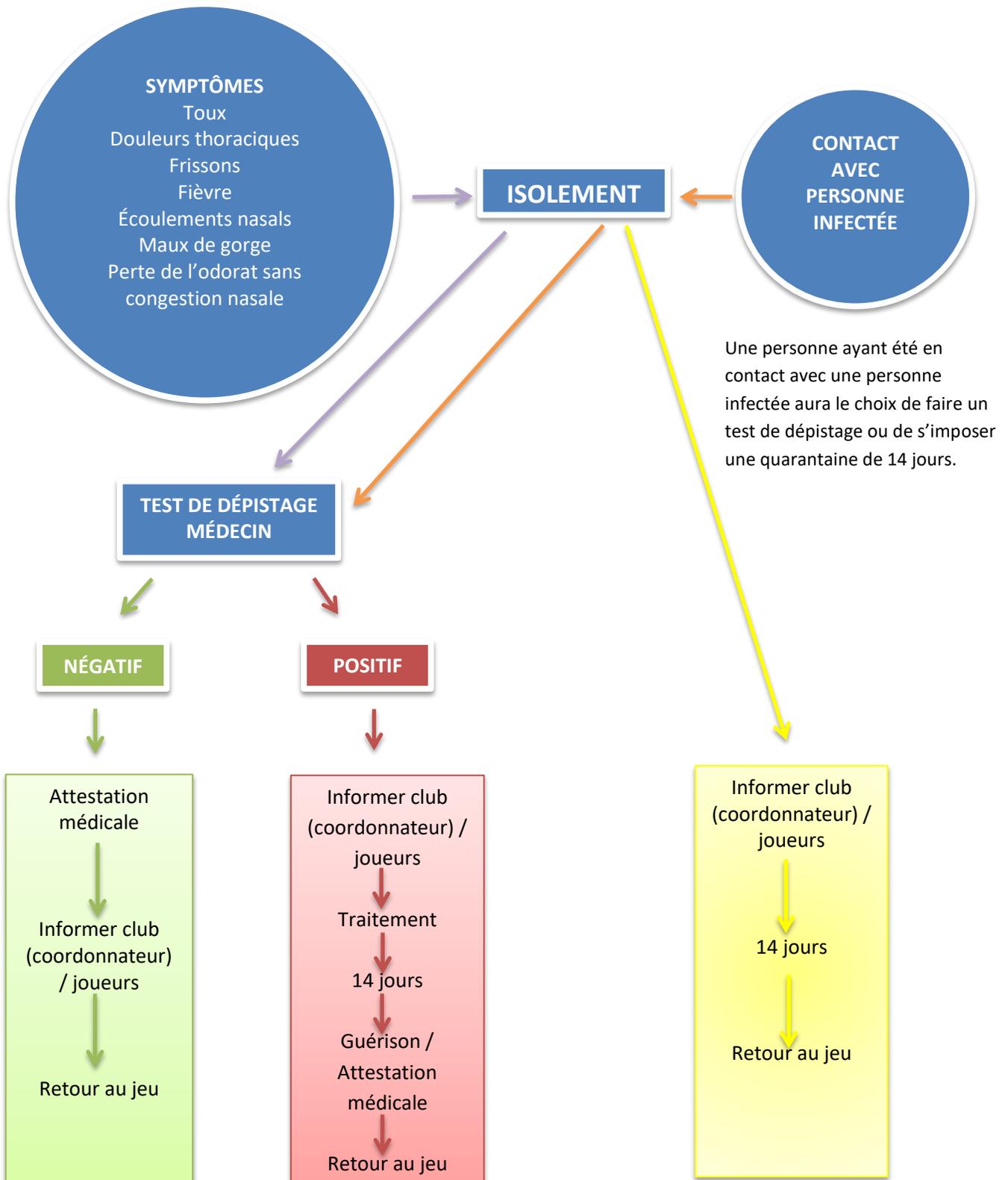
Elles devront contacter le centre de Santé publique de leur région afin de les aviser et de s'informer des directives à suivre.
5. Déterminer si certaines mesures doivent être prises avant de poursuivre les pratiques libres, les entraînements et tout autre type d'activités.

**PENDANT LA PRATIQUE LIBRE, L'ENTRAÎNEMENT OU TOUT AUTRE TYPE D'ACTIVITÉS**

Si une personne ressent des symptômes lors d'une pratique libre, un entraînement ou durant un autre type d'activité, le protocole suivant doit être appliqué :

1. La personne doit arrêter sa pratique/entraînement immédiatement. <ul style="list-style-type: none"> <li>· Déplacer la personne vers un espace réservé exclusivement aux soins et au confinement et lui faire porter un masque.</li> <li>· S'assurer que la personne n'est pas en détresse respiratoire. Si c'est le cas, contacter les services médicaux d'urgence pour obtenir de l'aide. Le cas échéant, et si l'équipement est disponible, fournir un soutien en oxygène conformément aux recommandations du soutien médical d'urgence.</li> <li>· Fournir les premiers soins si nécessaire.</li> </ul>
2. Contacter les parents/tuteurs si la personne est d'âge mineur. Celle-ci devra être prise en charge immédiatement.
3. Avertir le coordonnateur COVID-19 au sein du centre.
4. Identifier et informer les gens qui auraient pu être en contact avec cette personne. Ces personnes doivent également arrêter la pratique/entraînement immédiatement. <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ces personnes doivent se placer en quarantaine jusqu'à ce qu'il soit possible de confirmer qu'elles n'ont pas contracté la COVID-19 (suite à un test négatif ou suite à une période de quarantaine de 14 jours). Elles doivent contacter le centre de Santé publique de leur région afin de les aviser et de s'informer des directives à suivre.</li> </ul>
5. Contacter le centre de Santé publique de leur région afin de les aviser et de s'informer des directives à suivre. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La personne qui affiche des symptômes doit suivre toutes les directives prescrites par les professionnels de la santé.</li> </ul>
6. Déterminer si certaines mesures doivent être prises avant de poursuivre la pratique/entraînement.

## PROTOCOLE EN CAS DE SYMPTÔMES



## **ANNEXE 1 – J’AI LA COVID-19**

### **CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS**

#### **PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION**

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 à d’autres personnes.

#### **RESTEZ À LA MAISON**

- N’allez pas à l’école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public.
- N’empruntez pas les transports en commun.
- Si vous n’avez pas d’aide pour votre épicerie et vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile.
- N’accueillez pas de visiteur à la maison.
- Si vous habitez avec d’autres personnes qui n’ont pas la COVID-19 :
  - ▲ Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
  - ▲ Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
  - ▲ Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
  - ▲ Évitez le plus possible d’être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c’est impossible, portez un masque. Si un masque n’est pas disponible, gardez une distance d’au moins 2 mètres entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre.
- Si vous devez vous rendre à une clinique médicale ou un hôpital pour votre santé :
  - ▲ Avant de vous déplacer, veuillez aviser que vous êtes atteint de la COVID-19.
  - ▲ À moins d’une urgence, présentez-vous toujours avec un rendez-vous.
  - ▲ Si vous devez vous rendre à l’urgence, signalez le 9-1-1 avant et dites que vous êtes atteint de la COVID-19.

#### **PORTEZ UN MASQUE**

- Quand la personne est dans la même pièce de la maison que vous.
- Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales, vous devez d’abord aviser la clinique médicale (ou le 9-1-1, s’il s’agit d’une urgence), que vous êtes atteint de la COVID-19.

#### **COUVREZ VOTRE TOUX ET VOS ÉTERNUEMENTS**

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jeter le mouchoir dans une poubelle et lavez-vous les mains.
- Si vous n’avez pas de mouchoir, tousser ou éternuer dans le creux de votre coude.

#### **LAVEZ VOS MAINS**

- Lavez-vous les mains souvent à l’eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d’alcool si vous n’avez pas accès à de l’eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger et après être allé à la toilette.

## **NE PARTAGEZ PAS VOS OBJETS PERSONNELS**

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

## **SURVEILLEZ VOS SYMPTÔMES ET PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE CHAQUE JOUR**

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins quatre (4) heures avant de prendre votre température.

## **PRÉCAUTIONS À PRENDRE PAR LA PERSONNE QUI FAIT LE LAVAGE ET LE NETTOYAGE DE LA MAISON**

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités les contacts directs des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison. Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés.
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette.

Nettoyez et désinfectez à chaque fois :

- Les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (ex. : poignée de porte, cadre de lit, table de chevet et autres meubles de sa chambre).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne infectée devraient être nettoyés et désinfectés par la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant une (1) partie d'eau de Javel et neuf (9) parties d'eau froide.

## **SI UNE PERSONNE DOIT VOUS AIDER**

Si une personne doit vous aider pour vos activités quotidiennes (ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.).

Idéalement, toujours la même personne devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé. Elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme le diabète. Elle ne doit pas être en traitement de cancer ou prendre plusieurs médicaments. Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous, vous devez porter un masque.

Avant de vous aider, la personne doit :

- Se laver les mains;
- Porter un masque;
- Porter des gants jetables.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

- Enlever les gants et les jeter dans une poubelle fermée;
- Se laver les mains;
- Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée;
- Se laver les mains encore une fois.

### **CONSIGNES EN CAS DE SYMPTÔMES GRAVES**

Si vos symptômes empirent, appelez le 1-877-644-4545 (sans frais)

Si vous avez des symptômes graves, dont les symptômes suivants :

- ▲ Difficulté à respirer
- ▲ Essoufflement important
- ▲ Douleur à la poitrine

Appelez le 9-1-1 et dites que vous êtes une personne atteinte de la COVID-19.

### **QUAND PEUT-ON ARRÊTER L'ISOLEMENT À LA MAISON?**

Si vous avez eu des symptômes mais que vous n'avez pas été hospitalisé aux soins intensifs, vous pouvez mettre fin à l'isolement lorsque vous remplissez les trois conditions suivantes :

1. Un minimum de 14 jours ont passé depuis le premier jour de la maladie (depuis la première journée de vos symptômes).
2. Vous n'avez plus de symptômes depuis au moins 24 heures.
3. Vous ne faites plus de fièvre depuis au moins 48 heures.

**IMPORTANT** : Si vous avez encore des symptômes ou que vous faites encore de la fièvre au 14<sup>e</sup> jour, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que vous n'avez plus de symptômes depuis 24 heures ou de fièvre depuis 48 heures.

Si vous n'avez jamais eu de symptômes, vous pourrez arrêter l'isolement 14 jours après la date de votre test.

Si vous avez été hospitalisé aux soins intensifs pour la COVID-19 ou que vous êtes immunosupprimé ou sous corticostéroïdes, vous pouvez mettre fin à l'isolement lorsque vous remplissez les trois conditions suivantes :

1. Au moins 21 jours ont passé depuis le premier jour de la maladie (depuis la première journée de vos symptômes).
2. Vous n'avez plus de symptômes depuis au moins 24 heures.
3. Vous ne faites pas de fièvre depuis au moins 48 heures.

## **ANNEXE 2 – J’AI ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE AYANT LA COVID-19**

### **CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS**

#### **PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION**

Vous pourriez avoir été exposé à la COVID-19. Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre le virus aux autres personnes.

#### **RESTEZ À LA MAISON**

- Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **COUVREZ VOTRE TOUX ET VOS ÉTERNUEMENTS**

- Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **LAVEZ VOS MAINS**

- Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **NE PARTAGEZ PAS VOS OBJETS PERSONNELS**

- Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **SURVEILLEZ VOS SYMPTÔMES ET PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE CHAQUE JOUR**

- Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **SI UNE PERSONNE DOIT VOUS AIDER**

Mêmes consignes que pour l’annexe 1.

#### **CONSIGNES EN CAS D’APPARITION DE SYMPTÔMES**

Si vous avez des symptômes légers ou modérés, dont les suivants, appelez au 1-877-644-4545 (sans frais) et dites que vous avez été possiblement en contact avec une personne ayant la COVID-19 :

- Fièvres (plus de 38°C ou 100,4°F);
- Toux;
- Diarrhée ou vomissements;
- Fatigue inhabituelle.

Si vous avez des symptômes graves, dont les suivants, appelez au 9-1-1 et dites que vous avez été en contact avec une personne ayant la COVID-19 :

- Difficulté à respirer;
- Essoufflement important;
- Douleur à la poitrine.