

# PANDÉMIE COVID-19 : EST-CE QUE JE PEUX PRATIQUER AUJOURD'HUI ?

*J'ai de la fièvre, des frissons, je tousse, je crache, je suis essoufflé, anormalement fatigué, j'ai le nez qui coule, mal à la gorge, à la tête, des courbatures inexplicables, j'ai perdu le goût et l'odorat, j'ai la diarrhée ...*

**Pas de participation aux activités, distanciation sociale**

Voir un médecin

**Je n'ai pas eu la COVID ni confirmé, ni suspecté**

Je n'ai aucun symptôme

CACI « annuel » toujours valable

Je n'ai eu aucun symptôme, simplement testé positif

3 semaines de contre-indication temporaire (contagiosité)

Nouveau CACI par tout médecin

**J'ai eu la COVID, confirmé ou probable**

J'ai eu des symptômes, mais je n'ai pas été hospitalisé et je n'ai pas eu besoin d'O<sub>2</sub>

3 semaines mini contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort\*

J'ai eu des symptômes et j'ai été hospitalisé et/ou j'ai eu besoin d'O<sub>2</sub>

2 mois mini de contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort\*, ECG a minima

J'ai été hospitalisé en réanimation ou en soins intensifs

6 mois mini de contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort\*, évaluation cardio-ventilatoire complète

**Nouveau CACI par médecin Fédéral ou sport ou hyperbare ou de plongée**

**Reprise progressive de l'activité**

*En technicité, en intensité, en profondeur ... pas de recherche de performance immédiate.*

*Respect des consignes sanitaires - Restez à l'écoute de votre corps !*