FFESSM
MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION

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 inexpliquées, 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

J'ai eu la COVID, confirmé ou probable

Je n'ai eu aucun symptôme, simplement testé positif

3 semaines de contre-indication temporaire *(contagiosité)*

Nouveau CACI par tout médecin

J'ai eu des symptômes, mais je n'ai pas été hospitalisé et je n'ai pas eu besoin d'O2

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'O2

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 !

FFESSM
COMMISSION
MÉDICALE ET DE PRÉVENTION

Mise à jour 26/06/2020

** Voir document texte pour les détails*

CACI = Certificat médical d'Absence de Contre-Indication