

AUTO-QUESTIONNAIRE COVID 19

- Dans les 48 h, avez vous eu une température mesurée > 38°C
- Avez vous une toux sèche ou inhabituelle ces derniers jour
- Avez vous des difficultés à respirer
- Avez vous une fréquence respiratoire élevée (>20/min)
- Êtes vous dans l'impossibilité de vous alimenter ou de boire depuis plus de 24 heures ou plus
- Avez vous noté une perte de l'odorat ou perte de goût
- Avez vous des maux de gorge
- Avez vous des douleurs thoracique
- Avez vous mal dans les muscles, des courbatures
- Avez vous une Altération de l'état général ou fatigue importante
- Avez vous des maux de tête, une désorientation
- Avez vous de la diarrhée ces dernières 24 heures
- Avez vous des Nausées et/ou vomissements

VACCINATION

La CMPN recommande fortement aux pratiquants de se faire vacciner, suivant les recommandations actualisées du gouvernement. En cas de problème de santé particulier, nous recommandons une consultation auprès de son médecin pour aborder la question de la vaccination.

La seule façon d'éviter l'ADD est de s'abstenir de plonger ! Une période d'abstention de plongée de quelques jours (de 7 à 10) après vaccination avec ensuite reprise progressive par des plongées dans la courbe de sécurité, ou à minima des plongées dans la courbe de sécurité à moins de 20 mètres.

En cas de sensations anormales durant la pratique douleur dans la poitrine, essoufflement disproportionné, toux, palpitations, fatigue démesurée, stoppez votre effort, signalez et sortez de l'eau.

Nous rappelons la nécessité d'une reprise progressive de nos activités, afin de limiter les risques de blessures et d'accidents.

Si vous avez présenté la COVID ou simplement eu un dépistage positif sans symptôme, un examen médical est fortement recommandé avant la reprise de l'activité.