

Boîte, coronavirus, conseils du médecin de la Ligue

Je vais détailler quelques conseils, mais je fais confiance aux Autorités sanitaires françaises (experts, virologues) qui nous dictent les recommandations ; ces recommandations évoluent chaque jour en fonction de l'évolution de l'épidémie.

Consignes individuelles :

- Éviter de se mêler à plusieurs personnes (= faire ses courses aux heures creuses ; éviter, si possible, les transports en commun où les gens sont serrés, etc.)
- Respecter une distance d'1 mètre avec toute autre personne
- Pas de poignée de main, bise ; checker avec le pied ou le coude ; pas de selfies.
- Se moucher dans un mouchoir en papier à jeter tout de suite dans une poubelle protégée (sac poubelle en plastique)
- Tousser dans son coude ; toucher les poignées de portes boutons d'ascenseur etc. avec le coude
- A la maison lavage des mains savon + eau ; le plus souvent possible ; c'est AUSSI efficace que le gel hydroalcoolique
- Dans la poche si on sort : avoir un flacon de gel hydroalcoolique, l'utiliser le plus souvent possible
- Ne pas rendre visite à une personne fragile (personne malade, diabète, cardiaque, gros obèse, personne âgée, etc.)
- Si toux et/ou fièvre et/ou syndrome grippal : appelez votre médecin traitant qui vous conseillera peut-être d'appeler le 15 où un médecin régulateur vous posera des questions pour savoir si vous êtes « à risque » ou pas, et vous proposera alors, s'il le juge nécessaire, de vous rendre dans un centre pour faire un test diagnostique du coronavirus
- Si vous toussiez, si vous êtes enrhumés, si vous avez de la fièvre et/ou mal à la tête : **protégez les autres**, portez un masque si vous êtes en contact avec d'autres personnes (si vous arrivez à vous procurer un masque ...)

Consignes de groupe :

- Perso je conseille de ne plus se rendre dans les salles pour l'entraînement. C'est l'occasion de s'entraîner à la maison : cardio, étirements, proprioception, gainage, renforcement musculaire, travail du foncier (marche, course à pied, cf. conseils de vos coachs)
- Perso je recommande l'annulation de toutes les soirées, compétitions, galas et déplacements jusqu'à mi-avril dans un premier temps ; on refait le point début avril en fonction des infos et mesures mises à notre disposition ; ces infos sont bien évidemment évolutives.

Je souhaite conclure avec quelques messages de « raison » :

- Le tabac et l'alcool tuent des dizaines de milliers de personnes par an
- La grippe « classique » tue chaque année en France des milliers de personnes fragiles
- En Chine l'épidémie diminue fortement ; ce devrait aussi être le cas en Europe et en France dans quelques semaines ; je me risquerai à penser que fin avril la situation sera bien plus sereine.
- Ne cédon pas à la psychose, protégeons-nous et protégeons les autres avec des mesures de bon sens.

Bien à vous tous, *Dr. Jean-Jacques Menuet*