



EPIDEMIE DU CORONAVIRUS COVID-19

Les bonnes pratiques à mettre en œuvre en milieu de sport

*Pr Abdelkader NEBAB – *Pr Youcef TARFANI - **Pr Abdelkrim SOUKEHAL

Epidémiologistes

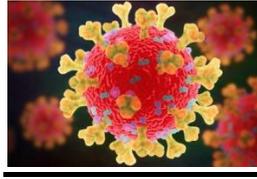
* CHU Bab el Oued ALGER - ** Faculté de Médecine ALGER 1

PREAMBULE

Il faut éviter la panique. « Cela n'a pas de sens de paniquer ou de dire aux gens d'avoir peur », « Ne laissez pas la peur et l'émotion diriger la réponse à ce virus. Cela peut être extrêmement difficile parce qu'il est nouveau et que nous sommes encore en train d'apprendre à son sujet, mais ne permettez pas à la peur de ce que nous ne connaissons pas du virus submerger ce que nous savons. »

Timothy BREWER Professeur d'épidémiologie et de médecine à l'école de santé publique de l'université de Californie (UCLA). 15 Février 2020

ARGUMENTAIRE



Les Caractéristiques épidémiologiques d'un virus d'un type nouveau le COVID-19

Une épidémie de pneumonies d'allure virale d'étiologie inconnue a émergé dans la ville de Wuhan (province de Hubei, Chine) en décembre 2019. Un coronavirus (SARS-Cov2) est l'agent responsable de cette nouvelle maladie infectieuse respiratoire, aussi appelée COVID-19 (pour CoronaVirus Disease).

La durée de l'incubation est en moyenne de 5 à 6 jours, avec des extrêmes de 2 à 12 jours, ce qui justifie la période de quarantaine de 14 jours.

La contagiosité semble débuter avec l'apparition des symptômes, voire quelques jours avant pour certains sujets. Elle serait plus importante chez les personnes symptomatiques, notamment quand elles toussent.

Au vu des données disponibles, la survie des coronavirus dans le milieu extérieur n'est que quelques heures sur des surfaces inertes sèches.

Compte tenu des temps et conditions de transport entre l'Algérie et la Chine, le risque d'être infecté par le COVID-19 en touchant un objet importé de Chine est considéré comme extrêmement faible.

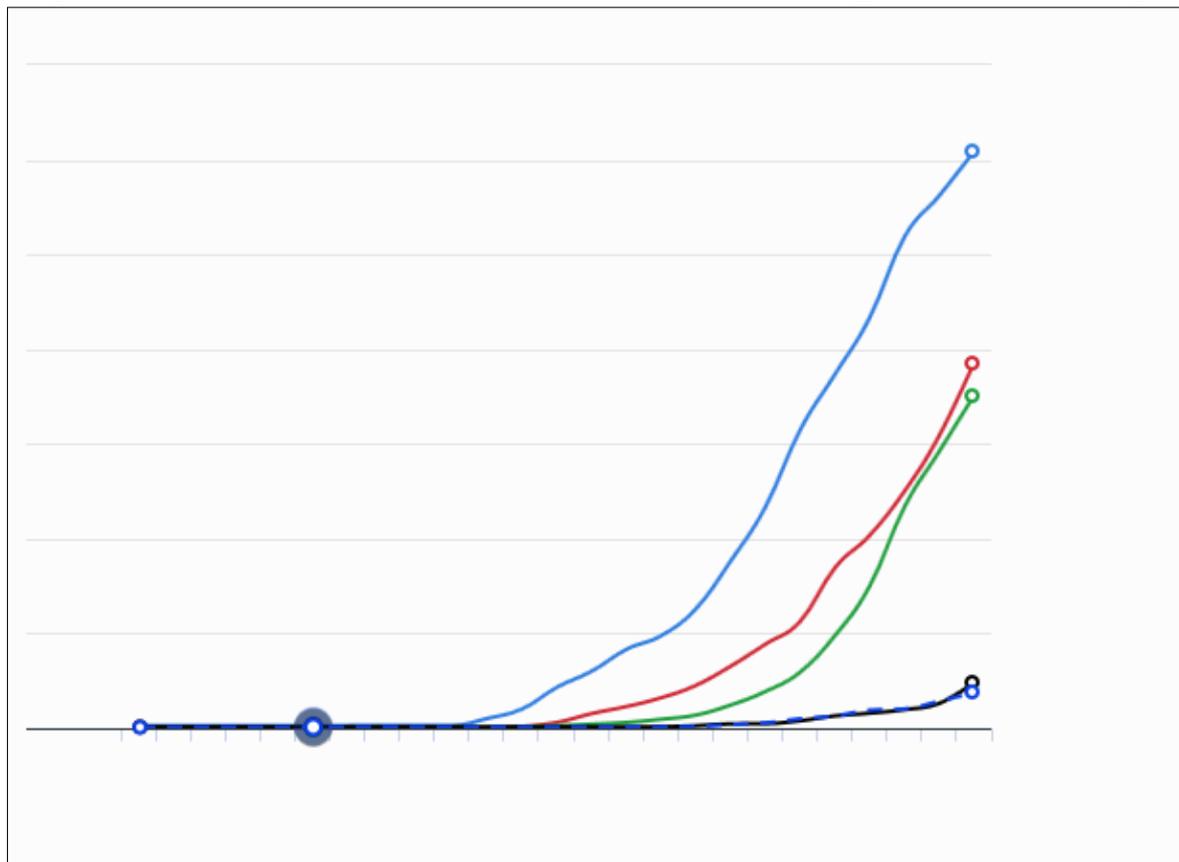
Les précautions d'hygiène standard (hygiène des mains, précautions standard « air » et « contact », isolement, nettoyage puis désinfection des surfaces) sont efficaces et doivent être réalisées selon les bonnes pratiques.

Situation épidémiologique du COVID-19 au 6 Mars 2020

Au 6 mars 2020 (10h, HNEC), selon l'OMS*, plus de 100 000 cas cumulés sont confirmés dans le monde, parmi lesquels 7 100 sont jugés graves. Quatre-vingt-seize (96) pays et territoires sont touchés, avec des épidémies majeures en Chine centrale, en Corée du Sud, en Italie et en Iran. Plus de 3 400 personnes sont mortes : un peu plus de 3 000 en Chine continentale et environ 400 dans d'autres pays. Le nombre de sujets guéris s'élève à plus de 55 000.

Au cours du week-end du 22-23 février 2020, la situation épidémique a évolué au niveau mondial. Avec l'intensification des foyers en Corée du Sud, au Japon, et à Singapour, et l'apparition de nouveaux foyers en Iran et en Italie. ***Dans ces pays, on assiste alors à une diffusion communautaire sans lien identifié avec des cas importés de Chine.***

Evolution rapide des cas de coronavirus COVID-19 entre le 10 Février 2020 et le 5 Mars 2020 (Italie - Corée du Sud- Iran - Allemagne - France)



10 Février 2020 - 5 Mars 2020

En Italie, au 6 mars 2020, le nombre de sujets recensés positifs à la maladie dans le pays s'élève à **3 858 cas**, parmi lesquels 149 morts et 414 cas rétablis. Il est établi que 10% des contaminés en Lombardie font partie du corps médical.

En France, au 6 mars 2020, selon l'agence nationale Santé publique France, on dénombre **613 cas** confirmés de COVID-19. Neuf (09) patients sont décédés. Les autres sont guéris, ou diagnostiqués et pris en charge en milieu hospitalier. Ce qu'il faut noter, pour cet épisode épidémique, c'est cette augmentation très rapide du nombre de cas confirmés passant de 13 cas le 25/2/2020 à 613 cas le 6/3/2020 (+563 cas en une dizaine de jours).

En Algérie le processus épidémique est enclenché.

Au 6 Mars 2020, ce sont 17 cas contrôlés positifs au COVID-19, (Cluster de BLIDA) qui ont été mis en isolement. Aucun cas de décès n'est signalé. La détection d'autres personnes contaminées suit son cours afin de déterminer si la circulation du COVID-19 est devenue communautaire.

LES MESURES DE PREVENTION FACE A CETTE EPIDEMIE

« Ne pas gérer cette crise multiforme de manière légère »

En milieu sportif, la mise en œuvre des mesures préventives doit être effective et réelle à tous les niveaux.

Au niveau des structures accueillant les sportifs et les staffs (technique et administratif):

Il faut débiter par la mise en place de mesures d'hygiène standard à trois niveaux.

- Au niveau de toutes les toilettes (Lieu à très haut risque infectieux) de ces structures, installation d'un poste de lavage des mains pour une hygiène des mains standardisée qui doit être suivie par tous.
- En dehors des toilettes mises à disposition de postes muraux de désinfection des mains par distributeur mural de Solution Hydroalcoolique.
- Pour la structure d'accueil des sportifs et de leur staff, Bionettoyage des sols et surfaces avec un détergent puis désinfection de l'air et des surfaces par Bio désinfection Safespace® qui est une bionébulisation submicronique hyper sèche 99T de peroxyde d'hydrogène et ions argent (à réaliser hors présence humaine par une entreprise spécialisée).

Pour tous les sportifs

***** En cas de retour d'une Zone déclarée contaminée : Mise en isolement durant 02 semaines ; « la quatorzaine »**

Pour les sportifs, les staffs techniques, administratifs et les accompagnants revenant d'une zone déclarée contaminée, il y a nécessité de mise en « quarantaine » pour toutes les personnes revenant de ces zones avec application de mesures contraignantes et de recommandations particulières

- Surveiller sa température deux fois par jour ;
- Surveiller l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...);
- Se laver les mains régulièrement puis utiliser une solution hydro-alcoolique pour désinfecter ses mains ;
- Eviter tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...);
- Eviter de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...);
- Eviter toute sortie non indispensable (grands rassemblements civils ou sportifs, restaurants, cinéma...).

******** En cas de signes d'infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) dans une zone ou dans les quatorze jours suivant le retour d'une zone où circule le COVID- 19 : il n'est pas recommandé de se rendre directement chez son médecin traitant ni aux urgences. Contacter le 3030 ; Eviter tout contact avec l'entourage ; Porter un masque de type chirurgical.

A ce stade, **les masques chirurgicaux sont réservés aux malades** « *sur prescription médicale éventuellement* ».

Les masques de protection de type FFP2 doivent être obligatoires pour le personnel de santé (Staff Médical) dans l'exercice de ses fonctions. Ce personnel est doté de son Equipement de Protection Individuel (EPI).



Les gestes « barrières » permanents PARTOUT et pour TOUS

La maladie se transmet par les postillons (éternuements, toux). On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou une discussion en l'absence de mesures de protection.



Un des vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées donc potentiellement infectées.



Le coronavirus s'élimine également par les matières fécales. C'est au niveau des toilettes que la contamination pourrait avoir lieu.



COMMENT VOUS PROTEGER : VOUS ET ... LES AUTRES

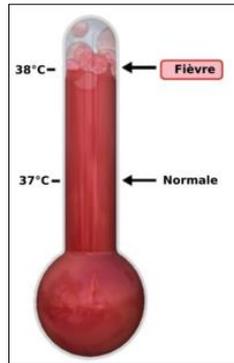
Adopter les bons gestes



- ***Se laver les mains très régulièrement à l'eau et au savon liquide ;***
- ***Se désinfecter les mains avec une solution hydroalcoolique répondant aux normes ;***
- ***Tousser ou éternuer dans son coude ;***
- ***Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades ;***
- ***Evitez les accolades et poignées de mains pour saluer les gens***
- ***Evitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains***
- ***Utiliser en permanence des mouchoirs à usage unique.***



- ***Si vous avez des symptômes à type de température élevée, toux ou difficultés respiratoire, gardez une distance d'au moins 01 mètre avec vos interlocuteurs***



- ***Si vous avez des symptômes à type de température élevée, toux ou difficultés respiratoire, restez chez vous, n'allez ni au bureau, ni à l'école et évitez les endroits très fréquentés.***

LA MESURE PREVENTIVE DE BASE CONTRE LE COVID-19 : L'HYGIENE DES MAINS



L'hygiène des mains est l'une des mesures les plus économiques pour réduire l'incidence de maladies épidémiques à transmission croisée dont fait partie l'épidémie actuelle à CoVID-19. C'est également la plus facile à appliquer et la plus accessible. Elle doit être permanente partout et pour tous.

La pratique de l'**hygiène des mains**, plus simplement et couramment désignée par « **lavage des mains** » consiste en l'application d'une série de mesures destinées à assurer la propreté des mains dans un objectif essentiellement sanitaire afin de maîtriser la transmission des infections manuportées dont fait partie cette maladie émergente due au Coronavirus.

Le but du lavage des mains est la déterision au niveau de la peau, c'est-à-dire le fait d'enlever les saletés, notamment les graisses, les matières organiques ainsi que d'éventuels produits toxiques, et surtout certains micro-organismes pathogènes cause de maladies graves pouvant quelque fois entrainer la mort.

Le lavage des mains doit être ensuite suivi, en cette période d'épidémie, par la désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique (SHA) répondant à des normes et dont le but est de tuer les micro -organismes pathogènes présents sur les mains et en particulier le CoVID-19.

Cette désinfection des mains ne doit se réaliser que sur une main nettoyée, exempte de salissures car on ne doit pas déroger au principe de base qui est : « **on ne désinfecte que ce qui est propre** ».

Afin de maîtriser la propagation du Virus CoVID-19 il est demandé d'installer un poste le lavage des mains au niveau de tous les sanitaires Pour ce faire, Il est essentiel de mettre à disposition l'équipement de base et le matériel adapté à cette mesure essentielle de prévention.

- Lavabo non muni d'un trop plein.
- Robinet de type mélangeur (eau chaude et froide).
- Distributeur mural de savon liquide doux à usage fréquent.
- Distributeur mural d'essuie mains en papier à usage unique.
- Corbeille avec sac pour recueil des déchets.

Deux types de consommable doivent être disponibles de manière PERMANENTE :

- Du **savon doux liquide** à usage fréquent (de préférence bactéricide lorsque son installation a lieu dans les sanitaires, lieu à très haute contamination). *L'usage du savon en morceau est proscrit.*
- Du **papier essuie mains à usage unique** (UU). Les essuies mains UU sont obligatoires.
- *L'usage d'insufflation d'air chaud n'est plus recommandée pour le séchage des mains. L'usage de serviette à usage collectif est proscrit).*





- APRES avoir effectuer le lavage des mains, en cette période d'épidémie, il y a lieu de **désinfecter les mains en utilisant une Solution Hydroalcoolique**. La solution hydroalcoolique, doit être disponible dans un **distributeur mural** et doit répondre aux normes édictées par l'OMS.



- Il convient de privilégier les produits de désinfection des mains par friction à large spectre d'efficacité biocide répondant aux normes suivantes :
 - **Bactéricide** : selon la norme **EN 1040** et **EN 1500** ; destruction de toutes les bactéries y compris les Bactéries Hautement résistantes aux antibiotiques. Elimine 99,99% des bactéries.

- **Virucide** : selon la norme **EN 14476** qui définit l'efficacité sur les virus grippaux (H1N1 ; H5N1 ; H3N2), **coronavirus, SRAS**, VIH, rotavirus ; herpès ; poliovirus ; adénovirus, hépatite ; Ebola....
- **Fongicide** : selon la norme **EN 1275**. En particulier Candida Albicans.
- **Levuricide** : selon la norme EN1650.
- **Mycobactéricide** : selon la norme EN14348.

*****Chaque sportif doit pouvoir disposer de son flacon de solution hydro-alcoolique aux normes pour son usage personnel, personnalisé et responsable à utiliser sans restriction.**



**INFORMATION – EDUCATION – COMMUNICATION
doivent être permanentes au sein de tous les
groupements sportifs.**