

# PRECAUTIONS CORONAVIRUS

Chers amis,

L'épidémie de coronavirus impose certaines précautions.

A ce jour, la France est très peu touchée et seules les mesures de prévention permettent d'endiguer la propagation du virus.

Il s'agit d'une "grippe" contagieuse mais peu dangereuse pour les personnes en bonne santé. Son mode de contagion n'est pas parfaitement compris, ce qui favorise sa diffusion.

Les personnes les plus à risque sont, les personnes âgées de plus de 60 ans et les personnes fragilisées : maladies chroniques (asthme, diabète, maladies cardiaques, cancers) et traitements qui affaiblissent l'immunité (greffés, malades du VIH, polyarthrites).

C'est pourquoi, la commission médicale fédérale préconise aux licenciés de la FFRandonnée :

## **1-Pour les AG, manifestations grand public et autres réunions :**

Doivent rester chez elles et donner leur pouvoir éventuel :

-Les personnes malades, c'est de bon sens.

-Les personnes ayant fréquenté une personne déclarée atteinte du coronavirus ou ayant séjourné dans des lieux où le virus circule.

Les personnes fébriles, enrhumées, qui toussent, qui présentent un tableau grippal en général.

## **2- Pour ceux qui participent aux rassemblements et réunions :**

Pas d'effusion ou de contact corporels lors des réunions : garder embrassades et poignées de mains pour l'été.

Ne pas s'agglutiner au buffet, à table ou en randonnée : garder ses distances, randonner en petit groupe.

Passer ses mains à la solution hydro-alcoolique avant et après les réunions trajets, repas : garder un flacon personnel avec soi. Se les laver régulièrement au savon.

## **3- Pour les séjours et voyages :**

Suivre les consignes officielles en consultant régulièrement le site du ministère des Affaires étrangères :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>

et celui du ministère de la Santé :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/>

Nous vous ferons parvenir d'autres directives si il y en a, nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire

Claire CLAUDE

Médecin Départemental