



COVID-19 ET ENTRAINEMENT

PRENEZ VOTRE TEMPERATURE 2 FOIS / JOUR

MEME SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN

➤ **SI VOUS AVEZ de la FIEVRE : T° > 38° = VOUS NE VOUS ENTRAINEZ PAS**

➤ **SI VOUS AVEZ**

- FIEVRE
- MAUX de TÊTE ou de GORGE
- TOUX
- COURBATURES
- FATIGUE INHABITUELLE INEXPLIQUEE
- PERTE DU GOUT ou de l'ODORAT

APPELEZ votre MEDECIN TRAITANT ou celui du CREPS

NE PRENEZ que du PARACETAMOL (*DOLIPRANE, DAFALGAN, PARA LYOC, EFFERALGAN FERVEX Etat grippal.....*)

PAS D'ANTI INFLAMMATOIRES NON STEROIDIENS (*IBUPROFENE, NUROFEN, ADVIL, SPIFEN, RHINADVIL ..*)

➤ **VOUS AVEZ DE LA FIEVRE &**

- DIFFICULTES A RESPIRER
- TOUX GENANTE

APPELEZ le 15

➤ **SI VOUS AVEZ EU de la FIEVRE :**

PAS D'ACTIVITE PHYSIQUE dans les 14 JOURS qui SUIVENT la DISPARITION de la FIEVRE

PRIORITE AUX GESTES BARRIERE