



# **DIRECTIVES DE CKC CONTRE LA COVID-19 2022 : ESSAIS DE L'ÉQUIPE NATIONALE 1 – DARTMOUTH, N.-É.**

*Mise à jour : 21 avril 2022*

## **PRINCIPES CLÉS**

Les mesures contre la COVID-19 indiquées dans le présent document sont conçues pour créer un environnement d'entraînement sécuritaire pour toutes les personnes présentes lors de la compétition. Les mesures de santé publique de la Nouvelle-Écosse seront appliquées lors des essais de l'équipe nationale #1 2022 à Dartmouth, en Nouvelle-Écosse. Depuis le 21 mars 2022, la Nouvelle-Écosse a entrepris la phase 3 de son plan de réouverture. Visitez le site Web de la santé publique de Nouvelle-Écosse (en anglais seulement) pour plus d'information : <https://novascotia.ca/reopening-plan/phase-three/>.

## **CRITÈRES DE SÉLECTION**

Veuillez consulter les documents de critères de sélection sur le site Web de CKC pour plus d'information sur la COVID et les sélections. Les directives contre la COVID-19 n'abordent pas les critères et processus de sélection : <https://canoekayak.ca/fr/criteres-de-selection/>.

## **MASQUES**

**Vous devez porter un masque en tout temps lorsque vous êtes à l'intérieur pour vous protéger et protéger les autres autour de vous.**

Les masques aident à prévenir la propagation de la COVID-19, car ils bloquent les gouttelettes projetées par les personnes infectées. En portant un masque en tout temps (**sauf lorsque vous mangez ou buvez, en entraînement ou en compétition ou lorsque vous êtes dans votre lieu d'hébergement**), vous aidez à créer un environnement d'entraînement sécuritaire pour tous.

**Podiums** : Le port du masque est exigé pendant les cérémonies de remise de médailles.



**Médias :** Il est recommandé que les interactions avec les médias aient lieu à l'extérieur. Les athlètes/entraîneurs/interviewés peuvent ou non porter le masque ou demander aux journalistes de porter un masque pendant les interactions.

## **SYMPTÔMES ET TESTS**

Les lignes directrices de la santé publique de Nouvelle-Écosse seront appliquées concernant les symptômes et les tests. Visitez le site Web de la santé publique de Nouvelle-Écosse (en anglais seulement) pour plus d'information : <https://novascotia.ca/coronavirus/symptoms-and-testing/>.

### **Symptômes**

| <b>1 des suivants</b>   | <b>2 ou plus des suivants</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Toux (nouvelle ou plus grave)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre (frissons, sueurs)</li><li>• Maux de tête</li><li>• Écoulement nasal ou congestion</li><li>• Mal de gorge</li><li>• Essoufflement ou difficulté à respirer</li><li>• Nausée, diarrhée ou vomissement</li></ul> |

### **Test**

Les tests de réaction en chaîne par polymérase (PCR) sont les tests les plus précis et dont les normes sont les plus élevées, ils doivent donc être utilisés si possible. Les tests antigéniques rapides sont le deuxième meilleur choix.



### Avant de voyager vers Dartmouth, N.-É.

- Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes ci-dessus avant le voyage, ne voyagez PAS tant que vous n'avez pas reçu un résultat négatif au test de COVID-19. Veuillez respecter les lignes directrices de la santé publique locales concernant les symptômes et les tests.

### Pendant les Essais

- Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes dans le tableau ci-dessous en Nouvelle-Écosse, veuillez vous isoler et prévoir un [test de dépistage de la COVID-19](#). Ne vous présentez PAS aux Essais tant que vous n'avez pas reçu un résultat négatif au test de COVID-19.
  - Bénévoles et personnel de la compétition : veuillez communiquer avec Jessica Kenney au 902-580-5244.
  - Athlètes et entraîneurs : veuillez communiquer avec Ian Mortimer au 613-323-2264.
- Si des symptômes dans le tableau ci-dessus apparaissent lorsque vous êtes sur les lieux des Essais, mettez immédiatement un masque. Veuillez communiquer avec Jessica Kenney au 902-580-5244 pour prévoir un test de COVID-19.

Si vous recevez un résultat de test positif, il est important de respecter les mesures suivantes des protocoles de santé publique de la Nouvelle-Écosse. Les principales étapes se trouvent ci-dessous et vous trouverez plus d'informations sur le site Web de Santé Nouvelle-Écosse (en anglais seulement) :

<https://www.nshealth.ca/i-have-tested-positive>.

**Isolez-vous immédiatement.** Il est important de vous isoler immédiatement afin de prévenir la propagation de la COVID-19. Vous devez vous isoler pour :

- Au moins sept jours après l'apparition des symptômes ou un test positif (si vous n'avez pas de symptôme).
- Vous pouvez cesser l'isolement au matin du 8e jour si vous n'avez plus de symptôme ou si vos symptômes s'améliorent et que vous n'avez pas fait de fièvre depuis au moins 24 heures. Vous



pouvez utiliser l'outil [COVID-19 day tracker](#) (suivi des jours pour la COVID-19) pour déterminer la date de fin de votre isolement.

- Si d'autres personnes partagent votre lieu d'hébergement, dites-leur de suivre les consignes qui s'appliquent : s'ils [ont des symptômes](#) ou [n'ont pas de symptômes](#).
- Veuillez remplir le formulaire de signalement et aide si vous ne l'avez pas déjà complété <https://c19hc.nshealth.ca/self-report> ou appelez au 1-833-797-7772 si vous avez besoin d'aide avec le formulaire.

## **MAINTENEZ DE SAINES HABITUDES QUOTIDIENNES**

Veuillez consulter le site Web de la santé publique de Nouvelle-Écosse (en anglais seulement) pour plus d'information : <https://novascotia.ca/reopening-plan/phase-three/>.

### **Diminuez les interactions physiques**

Minimisez les interactions physiques avec les autres (et n'oubliez pas de porter le masque lorsque vous êtes à l'intérieur!). Évitez les contacts physiques, incluant les accolades et les poignées de main. Maintenez une distance de 2 m si possible.

### **Nettoyez les surfaces**

Les virus peuvent survivre sur les surfaces pendant plusieurs jours. Diminuez la quantité de germes et vos risques d'infection [en nettoyant et en désinfectant](#) tous les jours.

### **Couvrez votre bouche en cas de toux ou d'éternuement**

Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez ou utilisez l'intérieur de votre coude. Assurez-vous de respecter les [lignes directrices concernant la toux et les éternuements](#).



**CANOE KAYAK  
CANADA**

It's Who We Are.  
C'est Notre Nature.

### **Lavez vos mains**

Lavez vos mains régulièrement avec de l'eau et du savon, surtout après avoir été dans un lieu public, après vous êtes mouché ou après avoir toussé ou éternué. Utilisez un désinfectant lorsque vous ne pouvez utiliser de l'eau et du savon et suivez les [lignes directrices sur le lavage des mains](#).

### **Ressemblez-vous de façon sécuritaire**

Vous n'avez pas à respecter la distanciation physique, mais il est toujours bon de garder une certaine distance par rapport aux gens que vous ne connaissez pas lorsque vous sortez. Cela aide à diminuer la propagation de la COVID-19 dans la communauté.