

J'ai été dépisté Covid 19 positif

Pas d'activité subaquatique et respect des mesures d'isolement suivant les recommandations sanitaires nationales en vigueur
J'essaie de pratiquer une activité physique terrestre si/dès que mon état physique le permet : marcher, courir, monter les escaliers, gym à la maison

J'ai de la fièvre, des frissons, une gêne respiratoire, une toux, le nez qui coule anormalement, mal à la gorge, à la tête, des courbatures inexpliquées, une modification de l'odorat et/ou du goût, une diarrhée inhabituelle ...

J'ai été en contact étroit avec une personne présentant des signes ou diagnostiquée Covid 19, Je suis cas contact

Test de dépistage sur prélèvement nasopharyngé (antigénique ou PCR)

Pratique en fonction des résultats du test

Je n'ai eu aucun symptôme

J'ai eu des symptômes mais n'ai pas été hospitalisé

J'ai été hospitalisé quelques jours et/ou nécessité de l'oxygène

J'ai été hospitalisé en réanimation ou soins intensifs

Lorsque je n'ai plus de symptômes

Auto évaluation à l'effort

Tout va bien, pas de symptôme anormal

Je ressens quelque chose d'anormal

Reprise de l'activité

Activités adaptées type « sport-santé » si séquelles respiratoires

Nouveau CACI par son médecin :

s'assurer de la normalité cardio respiratoire

Examen clinique

Evaluation à l'effort : auto-questionnaire ou mini test d'effort

ECG si hospitalisation

⇒ Examens complémentaires en cas d'anomalie clinique

Je m'auto-évalue à l'effort :

	oui	non
Avez-vous eu une impression de fatigue musculaire inhabituelle ?		
Si vous avez un traitement médical régulier, avez-vous eu l'impression qu'il ne suffit plus, qu'il faudrait peut-être consulter le médecin qui vous suit ?		

J'ai repris mes activités physiques habituelles (entraînement)

	oui	non
Avez-vous ressenti une fatigue inhabituelle ?		
Avez-vous eu des sensations respiratoires inhabituelles ?		
Avez-vous ressenti une gêne dans la poitrine ?		
Avez-vous ressenti des palpitations ? Noté des anomalies de fréquence cardiaque ?		

Je n'ai pas repris mes activités physiques habituelles / je ne pratique pas d'activité physique (je suis sédentaire)

	oui	non
<u>Avez-vous des difficultés</u> à courir 50 mètres ou monter un étage en courant ou monter 2 étages en marchant sans vous arrêter?		
avez-vous eu des sensations respiratoires anormales au repos ?		
avez-vous eu des sensations respiratoires anormales à la marche?		

En cas de réponse positive (au moins 1), c'est trop tôt pour reprendre !
Consultez votre médecin si la gêne persiste