

Pour plus d'informations ou si vous avez besoin d'aide pour mettre en œuvre certaines mesures, veuillez contacter Sentier Transcanadien à projet@sentier.ca.

A.1 Les connaissances essentielles sur la COVID-19 pour les gestionnaires-opérateurs de sentier

Les symptômes de la COVID-19

Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent ne présenter aucun symptôme, léger ou sévère. Les symptômes les plus courants incluent :

- la toux
- la fièvre
- les frissons
- l'essoufflement
- la gorge irritée
- le nez bouché / qui coule
- la perte de l'odorat
- avoir mal au tête
- des douleurs musculaires
- la fatigue
- la perte d'appétit

Il est important que les gestionnaires de sentiers reconnaissent que certaines personnes infectées peuvent transmettre la maladie à d'autres, même si la personne infectée ne présente aucun symptôme. Cela inclut les personnes qui :

- ne présentent pas encore de symptômes (pré symptomatiques)
- ne présentent jamais de symptômes (asymptomatiques).

Le risque de conséquences graves est accru pour les visiteurs des sentiers :

- âgés de 65 ans et plus
- ayant un système immunitaire affaibli, ou
- atteints de problèmes de santé sous-jacents

Pratiques générales pour prévenir la transmission et l'infection

Le virus de la COVID-19 se transmet facilement. Les responsables de santé publique ont décrit plusieurs mesures de prévention à suivre pour éviter que la COVID-19 se propage. Ces mesures comprennent :

- La distanciation physique. Garder une distance de 2 m entre les personnes qui ne font pas sous un même toit.
- Éviter les contacts étroits avec des personnes qui ne résident pas avec vous. (par ex., les « fist bump », les poignées de main, les câlins)
- Limiter les contacts avec les personnes les plus vulnérables et à risque d'être infectées par le virus,
- Se laver régulièrement les mains (lavage des mains, désinfectants à base d'alcool),
- Désinfecter fréquemment les surfaces souvent touchées,
- Évitez les endroits achalandés et les rassemblements en groupes (les limites de taille des groupes varient d'une province à l'autre, reportez-vous aux directives provinciales pour les tailles de groupe maximales autorisées),
- Rester à la maison lorsque malade,
- Pratiquer une étiquette respiratoire appropriée concernant la toux et les éternuements, et
- Faire de l'exercice à l'extérieur, tout en limitant les déplacements intercommunautaires et les activités à risque.

Au moment de préparer ces lignes directrices, les responsables de la santé publique au Canada indiquent que le port d'un masque non médical en public n'est pas obligatoire. Ils recommandent que les masques soient portés comme une couche de protection supplémentaire dans les lieux publics où l'éloignement physique ne peut être maintenue. Lorsqu'il est correctement porté, une personne portant un masque peut réduire la propagation de ses propres gouttelettes respiratoires infectieuses. Ceux-ci ne fournissent pas une protection complète contre le virus. Les masques ne remplacent pas l'éloignement physique, ni la bonne hygiène.

Les masques médicaux doivent être conservés pour les travailleurs de la santé. Pour plus d'informations sur les masques, consultez [Masques et des couvre-visage non médicaux : À propos](#)