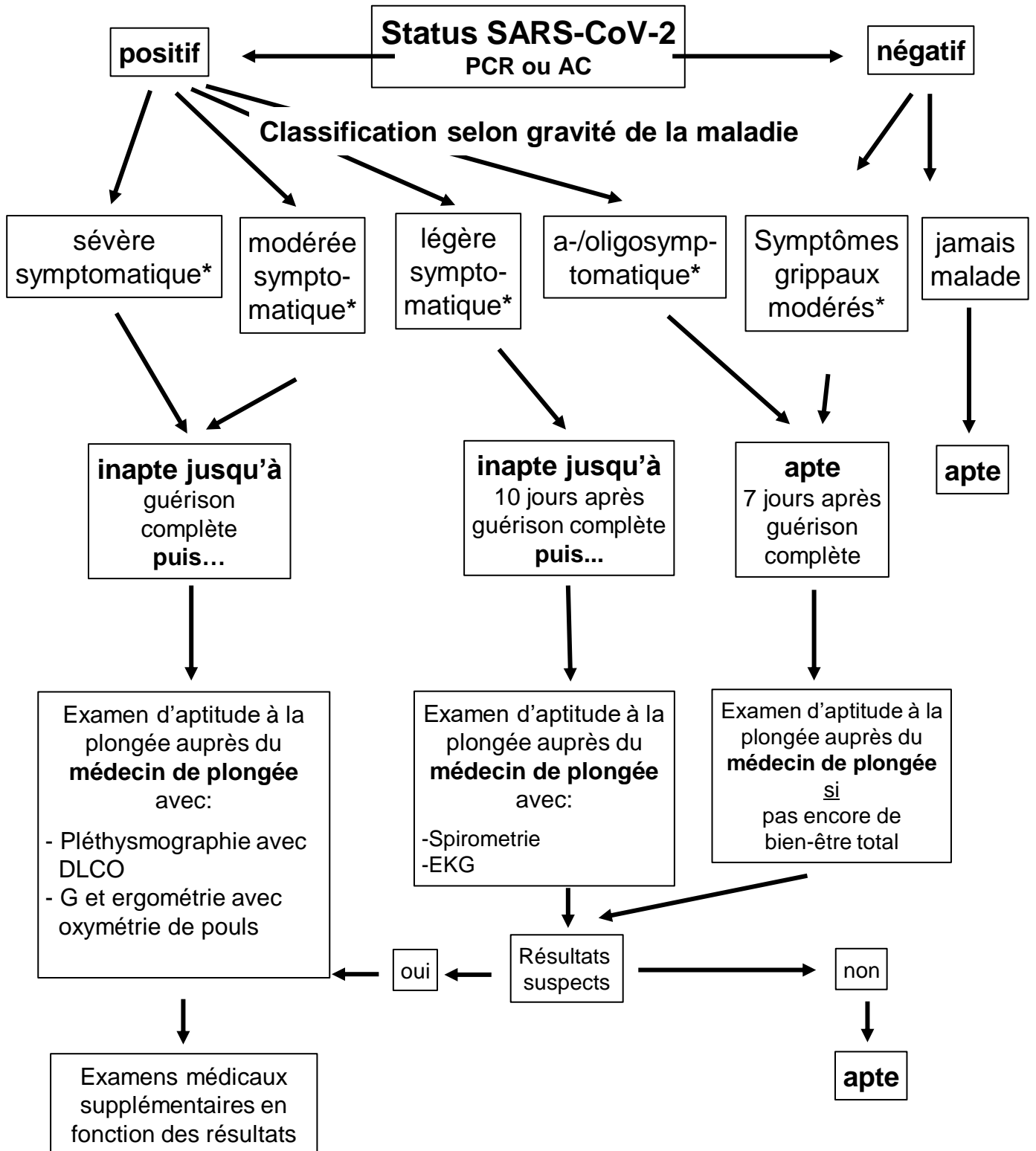


Plongée et COVID (SUHMS)

Les recommandations suivantes peuvent être adaptées de cas en cas selon l'évaluation du médecin de plongée



Plongée et COVID (SUHMS)

Classification selon gravité de la maladie

Asymptomatique

Diagnostic du SRAS-CoV-2 en l'absence totale de symptômes

Oligosymptomatique

Présence de symptômes tels que rhume et/ou maux de gorge
> sans apparition de fièvre, toux, malaise général, maux de tête et douleurs articulaires

Maladie légère

Présence de symptômes légers (p.ex. fièvre, toux, perte de l'odorat et du goût, malaise général, maux de tête et douleurs articulaires)
> sans essoufflement, difficultés respiratoires ou lésions pulmonaires visibles à l'imagerie médicale

Maladie modérée

Saturation O₂ ≥ 94% et diagnostic clinique ou radiologique d'une pneumonie

Maladie sévère

- a) Saturation O₂ < 94%, PaO₂/FiO₂ < 300mmHg, fréquence respiratoire > 30/min (adultes) oder infiltration pulmonaire > 50%
- b) Maladie critique arrêt respiratoire, choc septique et/ou défaillance multiorganique

Plongée et COVID (SUHMS)

Recommandations générales

1. En cas d'infection grippale, un(e) plongeur(se) devrait continuer à se faire tester car le Coronavirus n'a pas disparu et une maladie COVID 19 peut représenter un risque pour la plongée.

2. Que l'on ait contracté la grippe/le COVID 19 ou que l'on ait été vacciné, la règle générale suivante s'applique pour la plongée:

La plongée n'est autorisée que si l'on se sent en bonne santé et performant(e).

Pour la marche à suivre selon les différents degrés de gravité de la maladie

voir notre flowchart

3. Après avoir souffert d'une maladie COVID19, nous recommandons de faire un test de natation de 100 mètres, de préférence en crawl ou sur de courtes distances en plongée, avant la première plongée afin de vérifier la condition physique dans l'eau.

Raison: de nombreux plongeurs qui avaient bien surmonté une maladie COVID 19 et qui se croyaient complètement guéris ont montré des difficultés respiratoires en nageant. Ce n'est que par un test de natation qu'ils ont réalisé qu'ils n'étaient pas encore assez performants dans l'eau pour pouvoir plonger à nouveau en toute sécurité. Selon des observations récentes, la maladie COVID 19 entraîne souvent une augmentation prolongée et généralement inconsciente de la fréquence respiratoire. Même après une guérison complète, ce besoin respiratoire accru persiste dans un premier temps et ne revient que lentement à son niveau normal.

Si les résultats de l'examen de contrôle chez le médecin de plongée sont normaux et que le test de natation ne révèle rien d'anormal, il est possible de plonger sans crainte.