

ÉTAPE 1 :	ÉTAPE 2 :	ÉTAPE 3 :	ÉTAPE 4 :	ÉTAPE 5 :
<p>Période de repos initial</p> <ul style="list-style-type: none"> Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille. Limitez votre exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent). Gardez vos interactions sociales brèves. Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit. <p>Remarque : L'objectif de chaque étape est de trouver le point idéal entre en faire trop et ne pas en faire assez.</p>	<p>Préparez-vous au retour à l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Évaluez votre capacité en essayant des tâches simples et habituelles comme lire, utiliser un ordinateur ou faire l'épicerie. Soyez bref dans vos activités (p. ex. moins de 30 minutes) et prenez des pauses régulières. Allez marcher ou tentez une autre activité physique légère (p. ex. la natation, le vélo d'intérieur), sans vous essouffler. Réduisez au minimum vos périodes de repos au lit pendant la journée. Il est peu probable que cela favorise votre rétablissement. 	<p>Augmentez votre niveau d'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Reprenez progressivement les activités quotidiennes et diminuez les périodes de repos. Commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus fatigantes. L'activité physique peut inclure du jogging, des levers de poids légers ou des exercices dans le cadre de sports sans contact, du jardinage ou de la danse. <p>Remarque : Vous pourriez commencer à retourner à l'école ou au travail à temps partiel (p. ex. quelques heures par jour).</p>	<p>Reprenez graduellement vos activités habituelles</p> <p>La reprise des activités quotidiennes peut être un véritable défi, en fonction de la variabilité de votre énergie et de vos capacités, mais elle devrait s'améliorer au jour le jour et d'une semaine à une autre.</p> <p>Les étudiants et les travailleurs sont susceptibles de nécessiter des accommodements tels que des heures réduites, une diminution de la charge de travail, du temps supplémentaire pour les tâches ou l'accès à un environnement de travail silencieux et sans distraction.</p>	<p>Le retour complet à l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Horaire de cours complet, sans pauses ni accommodement. Horaire de travail complet avec des attentes normales de productivité. Les étudiants athlètes ne doivent pas reprendre les compétitions sportives tant qu'ils n'ont pas entièrement réintégré l'école. <p>Ne reprenez les sports de contact ou les travaux dangereux (p. ex. l'utilisation d'équipements lourds, le travail en hauteur) uniquement quand votre médecin aura donné son approbation.</p>
Repos	Préparez-vous au retour	Commencez votre retour	Poursuivez votre retour	
Quand les symptômes commencent à s'atténuer OU après 2 jours maximum de repos, COMMENCEZ L'ÉTAPE 2	Si vous tolérez des tâches simples et habituelles, COMMENCEZ L'ÉTAPE 3	Si vous tolérez un niveau d'activité plus élevé, COMMENCEZ L'ÉTAPE 4	Si vous tolérez un retour partiel aux activités habituelles, COMMENCEZ L'ÉTAPE 5	

Si de nouveaux symptômes se présentent ou les symptômes actuels s'aggravent lors de n'importe quelle étape, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures. Il vous faudra peut-être reculer d'une étape plus d'une fois pendant le processus de rétablissement.

Chaque personne progressera à son propre rythme. Il est conseillé de ne pas essayer de lutter contre les symptômes. Si vous en faites trop, vos symptômes s'aggraveront. Diminuez votre niveau d'activité et vos symptômes devraient s'atténuer. Continuez à augmenter graduellement votre niveau d'activité par petites étapes.