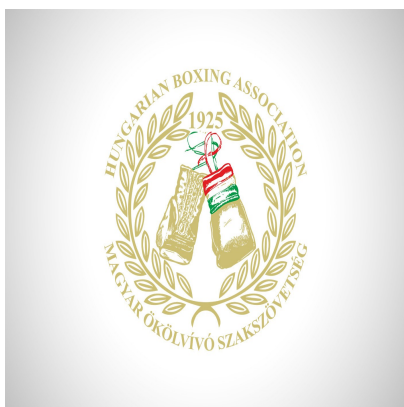




Magyar Ökölvívó Szakszövetség, keretorvosi ajánlás!

Description

Magyar Ökölvívó Szakszövetség

Keretorvosi ajánlás

Érvényes: 2020. július. 2-tól visszavonásig

A MÖSZ **kiemelten fontosnak tartja a sportolói védelmét**, így keretorvosként szorosan együttműködve az Elnökséggel és attól segítséget kapva folytatunk hatékony vírus elleni megelőzést. A májusban megjelent miniszteri határozat-kommentár-lehetőséget adott a szövetségeknek a megelőzés mértékének eldöntésében, azonban számos intézkedés még fennállt. Mivel közben a mozik, színházak, strandok megnyitása megtörtént javasolom alapos **triázs** (hőmérséklet mérése és tünetek ellenőrzése **minden edzés előtt**) mellett az **edzések kontakt elkezdését** más szövetségekhez hasonlóan. Lehetőség szerint kis csoportokban, minden eddigi megelőzésre odafigyelve (öltöző használata, kézmosás, maszk stb. lásd előző anyagok)

Szeretném, ha a megelőzésre még nagyobb figyelmet fordítana mindenki, így a nagyobb tömegek, ismeretlen nem családtagokkal való kontakt kerülése szükséges. Jelen helyzetben nem dőlhetünk hátra, mivel a vírushatás második hulláma várható. Noha az előfordulási gyakorisága igen alacsony, azonban, ha kialakul, akkor elhúzódó és számos szervet érintő elváltozással számolhatunk. Gyógyulás után 6 hét teljes tehermentesítés szükséges, majd kardiológiai kivizsgálás. Reálisan akár fél évet veszíthet az aktív sportéletből, aki elkapja. Tehát ezért fontos a megelőzés. A kialakult szövődmények pedig sokoldalúak és váratlan tragédiákat látunk. Megértem, hogy mindenki szeretné a régi

életét élni, de nekünk figyelniünk kell minden egyes sportolónkra és az egészségét meg kell őriznünk.

A Tatára történő **edzőtáborral kapcsolatban támogató az álláspontom.**

Optimálisnak tartanám a tábor előtti reggel egy gyorsteszt elvégzését és a negatív versenyzők ezt követő utaztatását direktben.

A **profi sportolókkal kapcsolatban** emellett a nemzetközi versenyekre való utazás előtt közvetlen javasolom teszt elvégzését, majd a verseny előtt a protokoll szerint lesz PCR vizsgálat. Nagyon fontos a triázs.

Részletezve (korábban is közreadtuk, de fontos az ismerete és az alkalmazása):

– Minden edzés vagy verseny előtti estén a résztvevőknél történjen **otthoni lázmérés**, ezt dokumentálja az edző-láz esetén jelentsen.

– Minden edzésperiódus, verseny vagy meccs előtt töltsön ki minden résztvevő egy **komplex állapotfelmérő és kockázatelemző kérdőívet**, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület

Eltérés, pozitivitás esetén haladéktalanul jelezzék a keretorvosnak. A javasolt kérdőív a mellékletben (COVID-19 checklist)

– Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtagnak, egészségügyi személyzet vagy egyéb munkatárs csak **contactless testhőmérséklet** ellenőrzést követően léphet be.

Amennyiben a testhőmérséklet meghaladja a **37,3°C**-t, értesítik a helyszínen tartózkodó felelős sportági vezetőt, aki köteles az erre a célra rendszeresített, mellékelt kérdőív – megfelelő védőfelszerelésben – kitöltetéséről gondoskodni, illetve intézkedik a sportoló, stábtagnak vagy dolgozó további sorsát illetően, de az edzésre nem léphet be. Erről nyilvántartást kell vezetni.

– A lázas, köhögő, izom-ízületi fájdalmas, hasmenéses, gyengeség tüneteivel jelentkezőt azonnal elkülöníteni, a szükséges és indokolt lépéseket (jelentés, elkülönítés, mentőhívás, kórházi jelentkezés) megtenni, a többieknek pedig szigorúan elkerülni a **tüneteseket**.

– Saját arc, szem, száj érintésének kerülése

– Edzés, sporttevékenység közben a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova abszolút kerülendő.

- Köhögés-tüsszentés hatékony elfedése zsebkendővel (annak szabályos hulladékkezelése), kézzel (utána azonnal a kéz fertőtlenítése), könyökhajlattal (a ruhák is fertőzhetnek). Vízbe-pályára orrot fújni most több, mint felelőtlenség, már veszélyeztetés.
- Minden sporteszköz, karbantartó eszköz **kizárólagos használata**, vagy fertőtlenítése a használat előtt és után.
- A többiek által megérintett és használt tárgyakat (pl. kilincsek, asztal, székek, toll, WC, csapok stb.) rendszeresen, naponta többször felületfertőtlenítő szerrel kell megtisztítani.
- A közös helyiségekben, bejáratoknál, konditeremben egyfázisú **alkoholos kézfertőtlenítő** legyen kihelyezve (falra szerelve, vagy kézi adagolók formájában).
- **Kézmosás** (legkevesebb 20 másodperc, minden területre kiterjedően) és fertőtlenítés (szárazra törült kézen) minden étkezés előtt és után, minden mosdóhasználat után, minden köhögést és tüsszentést követően, időnként csak úgy is.
- Bőrápolás**, mert a fertőtlenítőktől kiszáradt, berepedezett bőr hatékonyabban viszi tovább a fertőzést.
- Sem kulacs, sem vízgép, sem isotoniás keverőedény nem lehet közös használatban, lehetőség szerint mindenki otthonról hozzon **saját folyadékpótlást**.
- Lehetőség szerint az **öltözőhasználat teljes kerülésével**, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a tömegközlekedés kerülésével, minél kisebb létszámban, arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával.
- Nem ajánljuk a közös **tusolók** használatát, a közös felszínek és a gőz mint fertőzést továbbító közeg miatt. Edzést követően saját törülközővel szárítkozás, saját száraz-váltóruha, majd a hazaérkezést követő tusolást javasoljuk. A régen nem használt tusolók lefolyóiban megmaradt vízben, régen használt légkondicionáló eszközökben kórokozók szaporodhatnak fel (pl. Legionella), külön fertőtlenítés, karbantartás szükséges.
- Egyéni törülközőhasználat, majd azt is hazavinni.
- Családban történt megbetegedéseket azonnal jelenteni edzőnek, egyesületi vezetőnek

Nagyon fontosnak tartom a visszajelzéseket. Ha bárkinek vizsgálatot szervezek, kérem jelezen vissza. Akik ezt megteszik-sajnos kevesen vannak- tudják, hogy az odafigyelés és nyomunkövetés nagyon fontos. Visszajelzés hiányában nem tudok semmit az eredményekről, sokszor számos felesleges telefont kell intéznem órákon át emiatt. A

gyógyítás is későn kezdődhet el.

A vírus elleni megelőzés nem egyszerű. Elhibázott lépés esetén drasztikus esetszám növekedés lehet. Köszönöm a támogatást és az eddigi megértést. Értelemszerűen, **ha változik a járványügyi helyzet, akkor állásfoglalásunkban változás lehet.**

Tisztelettel:

dr. Somogyi Péter keretorvos