



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Οδηγίες για ομαδικά αθλήματα

Σε κάθε οργανωμένη αθλητική εγκατάσταση κρίνεται σκόπιμη η

- **ανάρτηση** τόσο στην είσοδο όσο και σε εμφανή σημεία εντός της εγκατάστασης οδηγιών σχετικά με τη σωστή εφαρμογή
  - Της υγιεινής των χεριών
  - Της αναπνευστικής υγιεινής
  - Της συμπτωματολογίας συμβατής με COVID-19 λοίμωξη (πυρετός, βήχας, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες)
- **σύσταση ομάδας επαγγελματιών υγείας** με την αρμοδιότητα διαχείρισης ύποπτου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης καθώς και **ορισμός υπεύθυνου** για τη διαχείριση του υγειονομικού υλικού και την εφαρμογή των μέτρων ατομικής προστασίας (μέλους της ομάδας)

Τα μέλη της ομάδας είναι απαραίτητο να εκπαιδευτούν από κλιμάκιο του ΕΟΔΥ (πχ μέσω τηλεδιάσκεψης) στην:

- ◦ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- εφαρμογή της αναπνευστικής υγιεινής
- χρήση ερωτηματολογίου σχετικά με τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης
- στην εφαρμογή και αφαίρεση του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού
- **η διαμόρφωση προκαθορισμένου χώρου** για την απομόνωση/ αξιολόγηση ύποπτου για COVID-19 λοίμωξη κρούσματος με
  - τουαλέτα
  - νιπτήρα
  - σαπούνι
  - χειροπετσέτες /χαρτομάντηλα
  - ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων
  - αλκοολούχο αντισηπτικό
  - χειρουργικές μάσκες
  - γάντια μιας χρήσης

### **Α. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (αθλητών, προπονητών, προσωπικού)**

- Περιορισμός του αριθμού των εισόδων στην εγκατάσταση (κατά προτίμηση μια είσοδος)

- Είσοδος μόνο για αθλητές, προπονητές, ιατρικό προσωπικό, τεχνικούς. Απαγόρευση εισόδου σε άτομα που δεν έχουν σχέση με την αθλητική εγκατάσταση
- Έλεγχος από επαγγελματία υγείας της ομάδας διαχείρισης εάν ο εισερχόμενος παρουσιάζει συμπτώματα συμβατά με COVID-19 λοίμωξη (πυρετός, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμο, ανοσμία). Στην περίπτωση ύπαρξης συμπτωμάτων συστήνεται
  - ο άμεση χορήγηση χειρουργικής μάσκας
  - ο άμεση μεταφορά στον προκαθορισμένο χώρο απομόνωσης για λήψη φαρυγγικού δείγματος και επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ
  - ο εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα λήψης φαρυγγικού δείγματος εντός της εγκατάστασης συστήνεται η άμεση απομάκρυνση από αυτή, κατά προτίμηση με ατομικό μέσο μεταφοράς, η παραμονή στο σπίτι και η άμεση επικοινωνία με τον προσωπικό ιατρό ή τον ιατρό της ομάδας και τον ΕΟΔΥ

## **B. ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

- χρήση μάσκας από όλους και τήρηση της φυσικής απόστασης (ιδιαίτερη έμφαση σε άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου)
- απαγόρευση χρήσης μάσκας από τους αθλητές κατά τη διάρκεια της άθλησης
- εάν αναφερθούν συμπτώματα συμβατά με COVID-19 λοίμωξη από αθλητή, προπονητή ή άλλο άτομο κατά τη διάρκεια παραμονής του εντός της αθλητικής εγκατάστασης συστήνεται:
  - ο άμεση χορήγηση χειρουργικής μάσκας
  - ο άμεση μεταφορά στον προκαθορισμένο χώρο απομόνωσης για λήψη φαρυγγικού δείγματος και επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ
  - ο ιχνηλάτηση των επαφών του τόσο εντός όσο και εκτός του χώρου της εγκατάστασης
  - ο εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα λήψης φαρυγγικού δείγματος εντός της εγκατάστασης συστήνεται η άμεση απομάκρυνση από αυτή και η περαιτέρω ιατρική αξιολόγηση και διαχείριση (προσωπικός ιατρός, ιατρός ομάδας) καθώς και η επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ
- καθημερινή απολύμανση των επιφανειών σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους
- σε ότι αφορά στη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση συστήνονται τα παρακάτω:
  - ο εφαρμογή χειρουργικής μάσκας και γαντιών μιας χρήσης από το φυσιοθεραπευτή. Η μάσκα απορρίπτεται όταν υγρανθεί ή είναι εμφανώς ρυπαρή
  - ο εφαρμογή χειρουργικής μάσκας από τον αθλητή ανεξάρτητα από τη θέση του σώματος (ύπια ή πρηνής)
  - ο αερισμός και ο καθαρισμός/ απολύμανση του χώρου μετά την ολοκλήρωση της φυσιοθεραπείας σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
  - ο αν υπάρχουν περισσότεροι φυσικοθεραπευτές στην ομάδα συνιστάται να ασχολείται ο καθένας με συγκεκριμένους αθλητές/αθλήτριες

**Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά την εφαρμογή της υγιεινής των χεριών.**

## Γ. Διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος σε αθλητή

### Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- οι **ασυμπτωματικοί αθλητές** επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω
  - μετά από 7 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 **ΚΑΙ**
  - εφόσον έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με  $\geq 24$  ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο (ιδανικά την 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> ημέρα) **ΚΑΙ**
  - δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου

### Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω
  - απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών για 3 ημέρες **ΚΑΙ**
  - ύφεση των συμπτωμάτων αναπνευστικού **ΚΑΙ**
  - έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με  $\geq 24$  ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο

Για την επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας απαιτείται καρδιολογικός έλεγχος.

### Στενές επαφές (μη προστατευμένες) αθλητή με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης

- απομόνωση των μη προστατευμένων στενών επαφών σε προκαθορισμένο, από τη Διοργανώτρια Αρχή ή την ομάδα, χώρο για 5 ημέρες
- δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με  $\geq 24$  ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο (3<sup>η</sup> – 5<sup>η</sup> ημέρα). Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης. Μετά την 5η μέρα μπορούν να επιστρέψουν σε μικτές προπονήσεις και αγώνες και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου
- εάν δεν υπάρχει δυνατότητα μοριακού ελέγχου (PCR) συστήνεται η επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα σε αγώνες μετά από απομόνωση 7 ημερών και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου. Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης.
- δε συστήνεται η καραντίνα της αντίπαλης ομάδας αλλά η ενεργητική επιτήρηση των αθλητών της με καθημερινή χρήση ερωτηματολογίου (πυρετός, βήχας, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες) και θερμομέτρηση

Σε περίπτωση θετικού δείγματος την ιχνηλάτηση της ομάδας και όλων των επαφών αναλαμβάνει ο ΕΟΔΥ.