

## COVID-19 pandémiás helyzet

### Országos Sportegészségügyi Intézet és a Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat

#### **Állásfoglalás az élsport egészségügyi prevenciók lehetőségeiről a kijárási korlátozás enyhítése kapcsán (2020.05.04.)**


A **2020. május 4-én** életbe lépő **Kormányrendelet** (170/2020. (IV. 30.) értelmében Magyarország egész területén a sportegyesület által szervezett, valamint az amatőr sport, a szabadidős sport és a tömegsport célú edzésen való részvétel megengedett lesz. Azonban a fertőzöttek száma továbbra is napról napra emelkedik, tehát a járvány veszélyei nem csökkennek, hanem inkább tovább növekednek. Ezek a lazítások tehát nem azt jelentik, hogy az eddig bevezetett higiénés előírásokat, viselkedésbeli óvintézkedéseket nem kell változtatlanul szigorúan betartanunk, sőt inkább most van szükség a kellő odafigyelésre a fertőzések számának ugrásszerű növekedése elkerülése érdekében. Az a sportág, sportági szakszövetség, egyesület, sportoló, aki csak a kijárási korlátozás enyhítésének előnyeit használja ki, az nagyobb arányban lesz érintett a fertőzéses esetszám emelkedésében. Akik az előnyöket észszerűen kihasználva megtartják vagy fokozzák a józan önkorlátozást, ellenőrzést, tesztelést, szigorú preventív tevékenységük betartását, azok kevésbé lesznek veszélyeztetettek

Az utasításnak megfelelően az **Országos Sportegészségügyi Intézet** és a **Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat** a következő állásfoglalást dolgozta ki a jelenlegi rendelkezések keretében:

#### **A válogatott kerettagok edzései és sporttevékenysége vonatkozásában**

- A közös edzések **fokozatos**, lépésről lépésre történő újraindítása ajánlott. Célszerű előre megtervezni, hogy mely időpontokban kik fognak az edzőhelyszínen tartózkodni. Az edzéseket javasolt a nap folyamán időben elosztani, hogy egyszerre minél **kevesebben** legyenek egy helyszínen. A sportolók mellett az edzők védelme is kiemelkedően fontos. Mivel az edzők szükségszerűen sok emberrel kerülnek kontaktusba, javasolt számukra szájmaszk (száját és orrot is fedő, arcra pontosan illeszkedő) folyamatos viselése (belsőben különösképpen). A **65 év feletti edző** kollégák egészségére kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen a vírus szövődményei őket fokozottan veszélyeztetik. Ezért kérnénk, hogy ők továbbra is keressék az online edzésvezetés-tanácsadás lehetőségét, csak a legszükségesebb helyzetekben hagyják el otthonaikat, akkor tartsanak edzést, ha helyettesítésük nem megoldott, és saját maguk védelme érdekében folyamatosan viseljenek szájmaszkot.
- A közös edzőhelyszínekre 2 darab, 3 nap különbséggel levett COVID-19 **PCR** negatív teszteredménnyel léphet be sportoló és stábtagnak. A tesztek között és után szigorú **önkarantén** szabályoknak szükséges mindenkinek alávetni magát, hiszen a két teszt közötti, vagy a tesztek elvégzését követő karantén- és higiénés szabályok be-nem tartása fertőzéshez és **kockázatnövekedéshez** vezethet.
- PCR teszteredmények között sok az álnegatív (úgy negatív, hogy az alany valójában pozitív és fertőzhet is)

- A szerológiai gyors tesztek között sok az álpozitív (más betegségek miatt termelődő antitestek megzavarják)

			<b>ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET</b> <b>Dr. Soós Ágnes, főigazgató főorvos</b> <b>Dr. Toman József, VKESZ vezető keretorvos</b> 1113 Budapest, Karolina út 27. <b>Levelezési cím: 1525 Bp. 114. Pf. 39.</b> <b>Tel.: (1) 488-6111 E-mail: foig@osei.hu</b>
<b>Covid-19 teszt eredménye</b>			<b><u>Teszteredmény klinikai értékelése</u></b>
<b>PCR</b>	<b>IgM</b>	<b>IgG</b>	
<b>+</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	Fertőzött, fertőzhet, <b>nem edzhet</b> , otthoni karantén, kórházi kezelés, jelentés
<b>+</b>	<b>+</b>	<b>–</b>	Fertőzés korai fázisa, fertőzhet, <b>nem edzhet</b> , otthoni karantén, kórházi kezelés, jelentés
<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	Fertőzés aktív szakaszban, <b>nem edzhet</b>
<b>+</b>	<b>–</b>	<b>+</b>	Fertőzés késői vagy visszatérő szakasza, <b>nem edzhet</b>
<b>–</b>	<b>+</b>	<b>–</b>	Valószínű korai szakasz, PCR téves? Rossz mintavétel valószínűsíthető, <b>nem edzhet</b> , megfigyelés, PCR ismétlés
<b>–</b>	<b>–</b>	<b>+</b>	Korábbi fertőzött, gyógyult, kardiológia (EKG, terheléses EKG, szív- ultrahang, labor- vizsgálatok, ezek alapján, tünetmentesség esetén <b>edzhet, versenyezhet</b> , nem fertőz, <u>folyamatos tesztek</u> és orvosi vizsgálatok továbbra szükségesek
<b>–</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	Fertőzés aktív szakaszban lehet, téves PCR? Mintavételi hiba valószínűsíthető, orvosi konzultáció, <b>nem edzhet</b> , karantén, PCR ismétlés
<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	Negatív, ha nincs klinikai tünet, nem volt kritikus kontakt, <b>edzhet, versenyezhet</b> , <u>tesztek ismétlendők</u> , folyamatos orvosi kontroll. <b>Tudatosság, mert megfertőződhet!</b>
<small>dr. Soós Ágnes, főigazgató főorvos, dr. Toman József OSEI-VKESZ vezető</small>			

- A tesztek az edzés- és versenyidőszakban **hetente legalább 2 alkalommal** meg kell ismételni, 2 alkalom között nem lehet 96 óránál több vagy 48 óránál kevesebb. Egy lehetséges víruseszt stratégia: 2 alap PCR teszt 3 nap különbséggel, ezt követően folyamatos szerológiai vizsgálatok (vérből, IgG, IgM) az előbbi periódusok figyelembevételével.
- Az eredményeket nagyon **kritikusan** kell kezelni. A WHO külön felhívja a figyelmet a hamis tesztek, gyógyszerek hírek veszélyére. Ezért mindenki körültekintően döntsön, rendeljen, majd kezelje az eredményeket.
- Minden edzés vagy verseny előtti estén a résztvevőknél történjen **otthoni lázmérés**, ezt dokumentálja a sportegyesület vagy a szövetség.
- Minden edzésperiódus, verseny vagy meccs előtt töltsön ki minden résztvevő egy **komplex állapotfelmérő és kockázatelemző kérdőívet**, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület

vagy a szövetség. Eltérés, pozitív esetén haladéktalanul jelezzék a csapatorvosnak, keretorvosnak, ÁNTSZ-nek, sportági szövetségnek és az Országos Sportegészségügyi Intézetnek. A javasolt kérdőív a mellékletben (COVID-19 checklist)

- Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtag, 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, stábtag 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**.
- Kerülni a felesleges **közvetlen testkontaktot** (érintések, kézfogás, öklözés, pacsí). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet egyhelyben végző (súlyozás, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól 5 méteres távolságot, a futó sportolótól 6 méteres távolságot, a kerékpáros vagy lovagló sportolótól 20 méteres távolságot szükséges tartani.
- A **kontakt küzdősportágaknál** a lehetőségek szerint állandó edzőpárok kialakításával vagy a lehető legkisebb létszámú kiscsoportos edzésekkel lassítani a vírus esetleges közvetlen terjedését.
- A lehető legtöbb edzést vagy annak a legtöbb részét **szabadtéren** tartani.
- A konditermi, csarnokbeli, teremportoknál hatékony és folyamatos szellőztetés, fokozott eszköz, felület és térfogatifertőtlenítés.
- A csapatösszetartó, taktikai, elemzős, elméleti, pedagógiai edzéselemeket, időt az **online térbe** helyezni, ezzel rövidítve a szükségszerűen együtt töltött edzésidőt.
- 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 felelőtlenység, 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).
- **Uszodákban** létszámlimit összesen és pályánként, időbeosztás, pályabeosztás, útvonalak, felületfertőtlenítés, higiénés szabályok betartása.
- **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.
- Edzésre, versenyre eljutás és a hazatérés idején, edzőknek, megbeszélések során szabályos **maszkhordás** indokolt, de ne érintsük sem a belső, sem a külső felszínét, csak a gumit vagy a kötőjét. Textil esetén mossuk rendszeresen, papír esetén veszélyes hulladékként dobjuk el.
- Sem kulacs, sem vízgép, sem isotonias 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-meleg váltóruha, majd a hazaérkezést követő tusolást javasoljuk. A régen nem használt tusolók lefolyóiban megmaradt vízben, régen használt légkondi eszközökben kórokozók szaporodhatnak fel (pl. Legionella), külön fertőtlenítés, karbantartás szükséges.
- Egyéni törülközőhasználat, majd azt is hazavinni.
- Családban történt megbetegedéseket azonnal jelenteni edzőnek, egyesületi vezetőnek
- Válogatott sportolók megbetegedéseit, ahogy eddig is jelenteni a **keretorvosnak**.
- Az esetleges **pozitív COVID-19 teszteredményeket** haladéktalanul jelenteni az ÁNTSZ-nek, a keretorvosnak, a Sportkórháznak ([foig@osei.hu](mailto:foig@osei.hu), [ykesz@osei.hu](mailto:ykesz@osei.hu)) A jelentésnek tartalmaznia kell a sportoló adatait, a mintavétel dátumát, a pozitív eredmény kézhezvételének idejét, a teszt típusát (PCR vagy antitest-szerológia), a teszt gyártóját, a korábban kitöltött kérdőívet, a szükséges értesítések megtörténtének igazolását, a meghozott intézkedéseket, a lehetséges kontaktokat 14 napra visszamenően.
- Vegyük figyelembe, hogy egy sérülés kórházi ellátása a fertőzés kockázatával jár. A **sérülésmegelőző-prevenációs** technikák most még fontosabbak. Aki elkerül egy sérülést és emiatt távol tartja magát a kórháztól (potenciális fertőzésforrás), az csökkenti a saját kockázatát a COVID-19-re is.
- A V20 SZ20 (OSEI - Call Center, MOB által jóváhagyott) sportolói részére életet veszélyeztető vagy a tartós egészségkárosodás veszélyével járó sérülések **műtéti ellátására** van a Sportkórházban eljárásrend, illetve fokozatosan indulnak az egyéb műtéti ellátások is pl. az egnapos sebészet keretei között végezhető beavatkozások.
- A Sportkórház telefonon, online térben szakorvosi rendelésekkel, **e-recepttel** igyekszik segíteni (részletek a honlapunkon: [www.osei.hu](http://www.osei.hu)), van továbbá online dietetikai és gyógytornász aktivitás is
- A jelen pandémiás helyzetben fontos sportolóink **mentális egészségének megőrzése** (létbizonytalanság, olimpia halasztása, kvalifikációs bizonytalanság, ellenfeleim edzhetnek? Hogyan védhetem meg a családomat?) fontos. Sportpszichológusaink is elérhetőek online, telefonon.
- A határhelyzeti vagy csúcsterhelés, esetleg a **túledzetség** csökkent hatékonyságú immunválasszal jár. Növeli a COVID-19 esendőséget.

- Az esetleges tiltólistás szerek-eljárások véltlen vagy szándékos alkalmazása, a csábítás, hogy most kevesebb az ellenőrzés, gyengíti az immunválaszt, esendőbbé tesz a vírusfertőzés kialakulásával kapcsolatban. Ilyen immunállapotban könnyebben alakul ki a betegség súlyosabb, életet is veszélyeztető formája, a szövetközi tüdőgyulladás. **Mondj nemet a doppingra!**
- Az edzések újraindulásával párhuzamosan újra felhívjuk válogatott sportolóink figyelmét az **ADAMS holléti nyilvántartás** pontos töltésére. A TUE engedélyek naprakészségének fontosságára. **Doppingellenőrök** folytathatnak vizsgálatokat, természetesen ők is szigorú higiénés protokollal dolgoznak.
- Az Országos Sportegészségügyi Intézetben és az Országos Sportorvosi Hálózat rendelőiben a **sportorvosi vizsgálatok** fokozatosan újraindulnak, vidéken, előjegyzés és szigorú higiénés szabályok betartása mellett a személyes találkozás is lehetséges. Budapesten és Pest megyében új és jelenleg egyetlen lehetőség a személyes találkozást kiváltó, rendkívüli hosszabbítást eredményező távelbírálás, melynek részleteiről az Országos Sportegészségügyi Hálózat vezetése ad részletes tájékoztatást.
- Ajánlás **terapeuták, gyúrók** részére: gumikesztyű és szájmaszk viselése kezelés-masszírozás-terápia közben is, minden kezelés előtt hőmérséklet mérés, egyszerre csak korlátozott számú sportoló lehet bent az orvosi helyiségben. Kezelés előtt várakozás a terápiás helyiségen kívül és csak hívás után jöhet be. Ágyon papírlepedő használata és folyamatos cseréje. Kezelés után ágyat fertőtleníteni. Éjszakánként térfogatfertőtlenítés. Kerülendő minden nem fertőtleníthető vagy nem egyszerhasználatos terápiás-regenerációs eszköz (pl.: merülőmedencék, szauna, GameReady, nyirokmasszázs-eszközök).
- **Idegenbeli**, távoli verseny-edzészelyszín esetén kis létszámú közlekedési eszköz választása, utazás közben és egyébként is maszkhordás. Higiénés és távolságtartási szabályok betartása, szállodahasználát kerülése.
- Külön figyelmet fordítani a fiatal, egészséges, tünetmentes sportolók lehetséges és veszélyes COVID-19 fertőzés **szív- és agyi elváltozásokra**, szövödményekre (endocarditis, myocarditis, stroke). Tünetek helyes értelmezése, időbeli felismerés, helyes terápia megkezdése. Pulzuskontroll edzések, elváltozások helyes értékelése.
- Beltéren, csarnokban, uszodában a kilépési korlátozás lazításának első lépcsőfokán utánpótlás, masters, gyerek, tömegsport rendezvények, edzéstevékenység nem lehetségesek.
- Kültéren a vonatkozó higiénés és távolságtartó szabályok értelmében, a fenti szabályok betartásával lehetséges utánpótlás, masters, gyerek- vagy tömegsport edzéstevékenység vagy rendezvény.
- **Keretorvosok, szövetségi orvosi bizottságok** dolgozzanak ki a vonatkozó ajánlások alapján sportágspecifikus protokollokat.

Budapest, 2020. május 4.

Dr. Toman József  
vezető keretorvos s. k.

Dr. Soós Ágnes  
főigazgató főorvos s. k.