



## **Interne rutiner ved sykdom i troppen -samlinger og mesterskap/internasjonale konkurranser**

Dette gjelder alle: Utøvere, trenere, medisinsk støtteapparat, servicefolk, kokker, ledere og evt. gjester som er med i troppen.

Alle på samme bosted må respektere isolasjonsregimene, og skjerpe sine egne og felles hygienetiltak hvis smittsomme sykdommer oppstår.

Sykdomstegn meldes tidlig til laglege. Hvis laglege ikke er med på samlingen skal medfølgende fysioterapeut fungere som primærkontakt lokalt. Hvis ikke helsepersonell er til stede skjer varsling per telefon til ansvarlige lege.

Den syke skal vurderes så raskt som mulig med tanke på:

- Hva slags sykdom som foreligger, evt. videre diagnostisk utredning.
- Hvor smittsom er sykdommen, og om det skal tas spesielle smitteprøver?
- Hva slags behandlingstiltak skal settes i gang?
- Konsekvenser for trening og konkurranse de neste dagene?
- Hva slags isoleringstiltak som er nødvendig med tanke på syk utøver og resten av laget?

Laglege skal:

- Vurdere behov for isolasjonstiltak. Dette revurderes fortløpende i forløpet av sykdommen, for eksempel om det er grunn til å oppheve delvis isolasjon eller endre regime til full isolasjon.
- Informere lagets trener/lagleder om eventuelle isolasjonstiltak samt om konsekvenser for trening eller konkurranse.

### **Rutiner ved isolasjonstiltak-To nivå:**

#### **a. Full isolasjon**

Personer med klare tegn på infeksjonssymptomer fra luftveier og/eller mage/ tarm, som medfører risiko for spredning via nysing, hosting, diarè, oppkast, etc. skal ha full isolasjon inntil smittbarhet og klinisk bilde er nærmere avklart.

- Frisk person flytter ut fra rommet til syk person hvis man har delt rom.
- Den friske utøveren skal ha eget rom og det praktiseres delvis isolasjon av den mulig smittede de neste 3 dagene.
- Den syke utøveren kan observeres på sitt eget rom inntil 12 timer, men skal i denne tiden isoleres fullt ut. Kun lege/avtalt leges stedfortreder kan gå inn på rommet.



- Syk utøver skal flyttes til eget isolatrom så snart det er medisinsk forsvarlig og praktisk gjennomførbart.
- Mat og drikke bringes til rommet og tas ut i henhold til rutiner om smittebehandling. Alt som har vært inne på isolatet må desinfiseres før videre bruk.
- Bruk alltid smittevernutstyr i kontakt med isolerte utøvere.
- Alltid handvask etter besøk på rommet. NB! Færrest mulig besøk!
- Full vask og desinfisering av rommet må gjennomføres når utøver flytter ut.

b. Delvis isolasjon

Personer som har hatt kontakt med syk person eller mistenkes å være smittet av mindre alvorlig infeksjon kan i første omgang få et delvis isolasjonsregime. Dette betyr følgende rutiner:

- Bo på eget rom.
- Spise ved eget bord og helst etter at andre har spist ferdig.
- Praktisere særdeles god hygiene og hyppig handvask.
- Begrense opphold i fellesrom og i så fall benytte munnbind samt alltid holde minimum 1 meter avstand til de andre.

Laglegen eller den av helseteamet som er til stede på samlingen må til enhver tid holde seg oppdatert på lokal informasjon om eventuell smittesituasjon under arrangementet og hvilke rutiner som gjelder lokalt i forhold til utredning/testing/karantenereregler.

## **NOF Helseteam**

Januar 2024