



Rutiner for sykdomsforebygging - samlinger og mesterskap/internasjonale konkurranser

I forkant av samling og/eller mesterskap skal helseteamet vurdere smittesituasjonen og utarbeide egen smittevernrutine gjeldende for aktuelle arrangement hvis behov.

Større arrangement vil kunne ha egne retningslinjer gitt av arrangøren som beskrevet i bulletin (leses av alle!)

Alle skal følge basale smitteverntiltak som handhygiene, bruk av munnbind ved behov og opprettholdelse av avstand til andre utenom egen tropp.

Ingen møter til avreise samling med symptomer på sykdom. Hvis tvil om egen tilstand eller ved mistanke om betydelig smitterisiko siste sju-ti dager før samling skal du avklare nærmere med laglege som er ansvarlig ved aktuelle samling/mesterskap.

Under følger generelle råd om smittevernrutiner. Vi vil etterleve innskjerpede rutiner ved WC/Mesterskap og samlinger tett opptil viktige konkurranser. Dette medfører at vi da i større grad vil følge oppgitte råd under til punkt og prikke. Dette er den enkeltes ansvar!

FOR DEN ENKELTE:

Før/under reisen

- Kontaktbegrensning før avreise – ha en bevisst holdning til dette siste uken (7-10 dager) før avreise. Unngå unødig kontakt med potensielt syke/smitteførende i så stor grad som mulig.
- Tren rolig dagen før avreise.
- Planlegg reisen med tanke på mat, drikke og søvn.
- Drikk godt på lengre flyturer og beveg deg flere ganger i løpet av reisen.
- Ha med nok tøy på flyet/bussen/bilen så du ikke blir kald.

Unngå unødig kontakt med smitte

- Ha lav terskel for å benytte munnbind på offentlige områder hvor det er vanskelig å holde avstand til andre utenom egen kohort.
- Unngå personer som hoster og nyser og som åpenbart er syke. Tilstreb minimum 1 meters avstand fra alle andre.
- Begrens kontakt med områder/ting som berøres av mange personer.
- Unngå hånd til munn/nesekontakt hvis du ikke har rene hender.
- Håndhilsning og klemming bør begrenses.



- Unngå helst offentlig transport når det er mulig. Husk at avstandsråd også skal kunne opprettholdes i bil. Hvis mulig opprett «bilkohorter» underveis som matcher de som bor sammen på rom i størst mulig grad.
- Unngå opphold i lokaler med mange personer (butikk, event-centre, fellesareal på hotell etc.) hvis det er vanskelig å holde avstand til andre. Hvis man av praktiske hensyn må oppsøke slike steder skal færrest mulig fra troppen være med (bestemmes av ledelsen) og oppholdstiden skal begrenses til det høyst nødvendige.
- Sjekk ventilasjon/aircondition/luftfukter etc. og fjern støv, møkk og mulige smittekilder.
- Bruk hansker og munnbind ved kontakt med væskede sår, blod, slim, oppkast eller avføring.

Praktiser gode hygienerutiner

- Vask hendene ofte og/eller bruk desinfeksjons gel/sprit før hvert måltid og hver gang du kommer inn i husene/boenhetene.
- Ikke bruk andres drikkeflasker, glass eller bestikk, og rengjør sportsdrikkeflasker hver dag.
- Ikke ta direkte på mat (brød, frukt, etc.) som skal spises av andre.
- Hold god avstand til andre hvis du hoster, og ikke host/nys inn i egne hender.
- Skyll gjerne nesen med saltvann hver morgen og kveld, og puss nesen i papirlommetørklær som kastes raskt.
- Hold rommet ryddig slik at renhold av bad, tepper og gulvflater blir skikkelig.
- Vær nøye med renhold av treningsutstyr, og prøv unngå tørk av treningstøy på rommet du sover i.
- Vær nøye med renhold av massasjebenker, medisinsk utstyr og handklær.

Unngå mageproblemer som følge av urent vann eller mat

- Ikke drikk vann fra springen hvis usikker vannkvalitet, bruk kun vann på flaske. Ikke bruk isbiter i drikken.
- Unngå rå mat, spesielt rått kjøtt og rått egg.
- Unngå mat som ikke er gjennomstekt eller gjennomvarmet.
- Unngå lunken mat og mat som har stått lenge i varmebad, pass spesielt på ris fra buffet.
- Spis helst frukt og grønnsaker som er skrellet. Skyll frukt og grønnsaker med skall.
- Unngå retter med skalldyr, og vær forsiktig med fiskeretter.
- Unngå majonesbaserte salater og dressinger. Velg heller olje og eddik, eller dressing på flaske.
- Vær forsiktig med melke- og fløteprodukter. Ikke spis soft-is!
- Ikke spis på enkle serveringssteder med primitive forhold.



Vaksiner

Ta nødvendige vaksiner i god tid før avreise. Medisinsk støtteapparat NOF anbefaler følgende vaksiner til alle utøvere:

- Grunnvaksinering i henhold til barnevaksinasjonsprogrammet inkl. Meslinger, kusma og røde hunder (MMR).
- Stivkrampe, difteri, polio og kikhoste ("Boostrix") for de som trenger en boosterdose (hvert 10. år).
- Årlig influensavaksine.
- Vaksine mot skogflåttencefalitt ("Ticovac") etter rutine vaksinasjonsintervall (grunnvaksinering 0,3 og 12 mnd., deretter etter tre år, deretter hvert femte år).
- Dukoral drikkevaksine ved reiste til destinasjoner med usikre hygieniske forhold.
- Reisevaksinasjon i henhold til folkehelseinstituttets anbefaling for aktuelle destinasjoner i utlandet.

FOR STØTTEAPPARAT VED PLANLEGGING

Reise og Opphold

- Reise planlegges slik at varighet på reise og opphold på offentlige steder med mye folk begrenses mest mulig.
- Måltider planlegges slik at gruppen har mulighet for å holde avstand til andre og bruk av buffet skal unngås hvis mulig.
- Bosted som i størst mulig grad tillater at egen reisegruppe kan holdes adskilt fra andre deltagere benyttes.
- Man skal gjerne opprettholde en viss gruppering innad i troppen gjennom samlokalisering i rom og biler/transport.
- Færrest mulig på rom sammen/unngå overfylte rom.
- Det bør undersøkes om det er mulig med frie rom i fall at noen blir syk og man må iverksette smitteverntiltak/isolasjon.

Ved symptomer/sykdom i troppen:

- Hvis laglege er med skal han/hun konsulteres så snart mulig. Hvis fysioterapeut er med uten lege til stede er denne primærkontakt for helseteamet.
- Se egen prosedyre utarbeidet for formålet (Dropbox).
- Se eventuell smittevernrutine beskrevet i bulletin for hvert arrangement. Disse vil som oftest være førende.
- Sørg for å ha kontaktmulighet til helsepersonell hjemme hvis det ikke er klare føringer for hvem som skal kontaktes lokalt



- Det skal foreligge en plan for hvordan den syke og eventuelle nærkontakter skal ivaretas hvis situasjonen skulle komme. Dette kan eksempelvis gjelde tilgang på helsehjelp lokalt, organisering av isolasjon og karantene lokalt, varighet av denne og ikke minst hjemreise deretter.

NOF helseteam

Januar 2024