



ODBOJKARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Celovška 25, 1000 Ljubljana
Telefon + 386 1 438 53 70
Telefax + 386 1 438 53 75
E-mail : ozs@odbojka.si
Davčna številka SI81386168

<http://www.odbojka.si>

Ljubljana, 16.11.2009

ZADEVA : Virus nove gripe A (H1N1)v

Spoštovani,

S pojavom nove gripe se srečujemo že vsakodnevno, nekateri preko medijev, drugi že s prvimi simptomi bolezni. Ker gre za obliko gripe, ki se izjemno hitro širi, športniki in športni delavci pa spadajo v skupino ljudi, ki zaradi frekventnega stika z drugimi ljudmi ter zaradi potovanja, tudi mednarodnih, spadajo v skupino bolj dovzetnih za bolezen, vas s tem dopisom seznanjamo z nekaterimi koristnimi informacijami o tej nalezljivi bolezni.

Vse športnike in športne delavce pozivamo, da sledijo informacijam in smernicam, ki jih objavlja Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Tako Vam kot prilogo temu dopisu pošiljamo tudi zloženko, ki je objavljena tudi na straneh Ministrstva za zdravje (www.mz.gov.si).

Na sestanku delovne skupine medicinskih strokovnjakov svetovnih panožnih zvez (FIVB, FIBA, FIFA, FINA, IHF, IIHF...) je bila sprejeta resolucija s smernicami, kako ukrepati v primeru pandemičnega izbruha virusa gripe H1N1:

- Športniki, katerim so potrdili okužbo z virusom H1N1 se naj vzdržijo vseh športnih aktivnosti najmanj sedem dni od prvega pojava simptomov bolezni.
- Enkratni odmerek cepiva je priporočljiv kot preventiva pred okužbo, seveda v primeru da igralec še nima simptomov bolezni. Osebe, ki so alergične na jajčno beljakovino, se morajo predhodno posvetovati s svojim zdravnikom.
- Igralce je potrebno obvestiti in poučiti o osnovnih pravilih za preprečevanje prenosa okužbe. Tako si je potrebno pogosto umivati roke, uporabljati samo svoje steklenice za napitke, uporabljati samo lastne brisače, jih ustrezno označiti in v nobenem primeru deliti s kom drugim. Poučiti jih je potrebno o pravilih kašljanja in odvrniti od stikov z okuženimi ljudmi.

Stališče vseh predstavnikov panožnih zvez je, da v tem trenutku ni potrebe po odpovedih ali prestavitvah določenih tekmovanj ali tekem, tako na mednarodnem kot na državnem nivoju. Vsekakor pa se bo stanje števila obolelih in razširjenost bolezni v prihodnje podrobno spremljalo.

Pozivamo vas, da v primeru pojava obolelosti večih članov ekipe, to nemudoma sporočite pisarni Odbojgarske zveze Slovenije. S tem ukrepom želimo dobiti ažuren vpogled v spremembe zdravstvenega stanja v državnih ligah. Pravilnik o tekmovanjih opredeljuje postopke v primeru izbruha bolezni, vendar smatramo, da gre pri pojavu gripe H1N1 za specifično situacijo. Zavedati se moramo, da je letošnji koledar tekmovanj izredno natrpan in posebnega prostora za večje prestavitve tekem ni, obenem pa nas takoj po koncu državnega prvenstva čakajo reprezentančne akcije. Poleg zdravja članov, ki je seveda na prvem mestu, moramo skrbeti tudi za regularnost tekmovanj!

V primeru, da do izbruha bolezni pride v klubu ali v večih klubih naenkrat, bosta Medicinska komisija ter Tekmovalna komisija OZS obravnavala vsak primer posebej ter nato objavila nadaljnje ukrepe.

Poleg vseh nasvetov, kako prepoznati simptome nove gripe, kako zmanjšati možnost okužbe ter kako ravnati v primeru okužbe, vam podajamo še nekaj koristnih in enostavnih preventivnih nasvetov. Glede na hitrost širjenja okužbe, je kljub vsem previdnostnim ukrepom navkljub zelo verjetno, da boste prišli v stik z virusom.

Sam stik z virusom niti ni tako velik problem, večji problem pa je, kako preprečiti da virus v telesu ne oživi in nas naredi bolne. Vrata, skozi katera virus vstopa v naše telo sta nos in usta. Dokler ste še zdravi in nimate nobenih simptomov infekcije z virusom H1N1, lahko z nekaj enostavnimi dejanji, o katerih se ne govori veliko v uradnih navodilih o preprečevanju okužbe, preprečite aktivnost virusa ter pojav simptomov in sekundarnih okužb. Koristnost enostavne preventive se na žalost poudarja veliko manj od koristnosti pravočasne terapije z zdravili (cepivi).

Torej:

1. Pogosto si umivajte roke – o tem se sicer že veliko govori, vendar ni odveč ponoviti še enkrat.
2. Hands-free pristop. To pomeni, da se vzdržite nepotrebne dotikanja kateregakoli dela obraza. Ne prinašajte rok k obrazu, razen seveda kadar jeste, spite ali se umivate.
3. Osvežite ustno votlino in grgrajte dvakrat dnevno s toplo vodo, v katero ste dodali malo soli. Namreč, virus H1N1 potrebuje dva do tri dni, da od prve infekcije grla ali nosu zaživi v telesu in prične kazati značilne simptome. Navadno grgranje resnično lahko prepreči razvoj bolezni. Ta postopek s slano vodo bo imel enak učinek na zdravo osebo, kot zdravilo na bolno osebo. Ne podcenjujte ta enostaven, poceni in močan način preprečevanja bolezni.
4. Enako kot z ustmi, očistite vsaj enkrat dnevno tudi nosnice z raztopino tople slane vode. Močno izpihovanje nosa in brisanje (strganje) obeh nosnic s svaljki vate, namočenimi v slano vodo je enostavno in zelo učinkovito.
5. Pomagajte naravni odpornosti s hrano, bogato z vitaminom C, predvsem s citrusi. Če uživate vitamin C v obliki tablet, bodite pozorni da jemljete tisti pripravek, ki vsebuje tudi cink, ki izboljšuje absorpcijo vitamina C v telesu.
6. Pijte čim večje količine toplih napitkov (čaj, kakav). Pitje toplih napitkov ima enak učinek kot grgranje, le da v nasprotni smeri. S pitjem namreč izplaknemo še živeče viruse v želodec, kjer ne morejo preživeti in nam škodovati.

Za vaša morebitna vprašanja smo vam vedno na voljo!

S športnimi pozdravi,

doc.dr. Edvin Dervišević, dr. med.
predsednik Medicinske komisije

Franci Obolnar
Predsednik Tekmovalne komisije

Igor Dolinšek
Generalni sekretar

