

FIFA

COVID-19:

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- 03 Εισαγωγή
- 04 Η απόκριση του ποδοσφαίρου στον COVID-19
- 06 Βγαίνοντας από μία περίοδο επιβεβλημένων περιορισμών
- 07 Μέτρα για να διευκολυνθεί η επιστροφή στη συμμετοχή
- 10 Αξιολόγηση κινδύνου για ποδοσφαιρικές εκδηλώσεις
- 12 Οδηγίες για την υγεία, φυσική κατάσταση και τραυματισμό των παικτών
- 13 Ερασιτεχνικό και απλό ποδόσφαιρο
- 15 Επίλογος
- 16 Επικοινωνία
- 17 Αναφορές
- 19 Παράρτημα: σύνθεση της Ιατρικής Ομάδας Εργασίας COVID-19 της FIFA

Εισαγωγή

Στις 16 Απριλίου 2020, η FIFA εγκαθίδρυσε μία ομάδα εργασίας σε απόκριση στην πανδημία της ασθένειας του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) για να εξετάσει τις ιατρικές οδηγίες για την επιστροφή στην ποδοσφαιρική δραστηριότητα σε όλα τα επίπεδα ανά τον κόσμο. Ένας ιατρικός/επιστημονικός αντιπρόσωπος από καθεμία από τις έξι συνομοσπονδίες προσεκλήθη να εξετάσει τις αξιολογήσεις του κινδύνου και τους κρίσιμους παράγοντες που απαιτούνται ώστε το ποδόσφαιρο να επιστρέψει με ασφάλεια. Έξι ιατρικοί/επιστημονικοί αντιπρόσωποι περιλαμβάνοντας κάθε συνομοσπονδία (GC, GS, MF, OP, TM και YZ) με την προσθήκη των δύο ιατρικών οδηγών της FIFA (AM και AW) και έναν εξωτερικό σύμβουλο (SC) συνεδρίασαν σε μία συμβουλευτική επιτροπή (Ιατρική Ομάδα Εργασίας του COVID-19 της FIFA) για αυτή τη συναινετική δήλωση (βλ. Παράρτημα). Όλο το προσωπικό συμβουλευθήκε με μορφή ανοιχτού τύπου για να μπορούν να παρέχουν τις βασικές οδηγίες τους για το σχεδιασμό ώστε το ποδόσφαιρο να επιστρέψει με ασφάλεια. Το προσχέδιο κοινοποιήθηκε σε μία ομάδα ειδικών εντός του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και της Ιατρικής Επιτροπής της FIFA για τις προτάσεις τους, οι οποίες συμπεριλήφθηκαν στο τελικό προσχέδιο. Ένας σύνδεσμος (DS) ορίστηκε για να αντιπαραβληθούν όλες οι απαντήσεις της επιτροπής. Σε όλο το προσωπικό που συνεισέφερε στη δήλωση δόθηκαν πολλαπλές ευκαιρίες για να τροποποιήσουν το τελικό προσχέδιο.

Οι ακόλουθες οδηγίες αντιπροσωπεύουν το αποτέλεσμα των διαφόρων συζητήσεων μεταξύ των μελών της ομάδας εργασίας και υιοθετήθηκαν ομόφωνα.

Ο σκοπός αυτού του εγγράφου είναι να συνοψίσει τις βασικές οδηγίες για το σχεδιασμό για τους διοργανωτές ποδοσφαιρικών εκδηλώσεων στο πλαίσιο της πανδημίας του COVID-19. Πρέπει να διαβαστεί σε συνδυασμό με οργανωτικά ιατρικά πρότυπα και διεθνείς και εθνικές οδηγίες για τη δημόσια υγεία και τις μαζικές συγκεντρώσεις.

Η απόκριση του ποδοσφαίρου στον COVID-19

Ο ΠΟΥ έχει ταξινομήσει τον COVID-19 ως μία πανδημία που αναμένεται να θέσει μία βαθιά πρόκληση σε όλες τις πτυχές της ζωής. Η πανδημία έχει ιδιαίτερα ως αποτέλεσμα τη νοσηρότητα σε μεγάλη κλίμακα, μία παγκόσμια ύφεση και την προοδευτική αλλαγή

αυτών που θεωρούσαμε ως κοινωνικές νόρμες. Η υψηλή μεταδοτικότητα του αιτιολογικού στελέχους του ιού – το σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο κορωνοϊού 2 (SARS-CoV-2) – και η αυξημένη λοιμογόνος δύναμη έχουν αναλυθεί ως η βάση για τα αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας και νοσηρότητας συγκριτικά με άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις.¹

Μέτρα περιορισμού του κινδύνου που προτείνονται από τον ΠΟΥ και εφαρμόζονται από εθνικές κυβερνήσεις, τοπικές αρχές, φορείς αθλητικών διοργανώσεων, επιχειρήσεις και άτομα έχουν σώσει και θα συνεχίσουν να σώζουν ζωές. Ωστόσο, η επ' αόριστον συνέχιση των περιορισμών στη μετακίνηση, και άλλοι περιορισμοί σε καθημερινούς τρόπους ζωής είναι ανέφικτη. Τα ισχύοντα κοινωνικά μέτρα και τα μέτρα της δημόσιας υγείας, τα οποία ποικίλουν από περιοχή σε περιοχή, δεν έχουν σχεδιαστεί να είναι μία ολοκληρωμένη και τελική στρατηγική, αλλά μάλλον μία ευκαιρία να κερδίσουμε πολύτιμο χρόνο για μία διεθνή και διατομεακή συνεργασία μεταξύ κυβερνήσεων και αρχών υγείας ώστε να κτιστούν οι πόροι και τα συστήματα που απαιτούνται για:

- τεστ: κάθε περίπτωση όπου ενδείκνυται τεστ ενώ ταυτόχρονα εφαρμόζονται αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης:
- ιχνηλάτηση: παρακολούθηση όλων των επιβεβαιωμένων περιστατικών του COVID-19 και ιχνηλάτηση όλων των επαφών για να αναγνωρίζεται και να αποτρέπεται η μετάδοση: και
- θεραπεία: διαχείριση όλων των περιπτώσεων αποτελεσματικά με επαρκή δυνατότητα του συστήματος υγείας, αναπνευστήρες και προσωπικό.²

Η συντριπτική πλειοψηφία του ποδοσφαίρου παγκοσμίως έχει τεθεί σε αναστολή καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19. Ωστόσο, το ποδόσφαιρο έχει οφέλη για την υγεία καθώς και κοινωνικά και οικονομικά οφέλη για το άτομο και την κοινωνία. Η FIFA, ο ΠΟΥ και πολλές κυβερνήσεις συνεργάζονται για να προωθήσουν ορισμένους τύπους σωματικής δραστηριότητας που μπορούν να προσδώσουν οφέλη στο ανοσοποιητικό σύστημα, τη σωματική υγεία και την ψυχική υγεία (όπως καταδεικνύεται από την καμπάνια #BeActive).³ Καθώς οι χώρες/περιοχές αποκτούν βελτιωμένο έλεγχο της μετάδοσης του COVID-19, και μόνο σε τέτοια περίπτωση, ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να επανεισαγάγουμε τα ομαδικά αθλήματα – και τα επαγγελματικά και τα ερασιτεχνικά – για όλες τις ομάδες του πληθυσμού, και πράγματι έχουν ήδη παρατηρηθεί αποδεικτικά στοιχεία για αυτό σε ορισμένες χώρες.⁴

Δεδομένης της νέας κατάστασης του ιού COVID-19, υπάρχει έλλειψη επιστημονικών στοιχείων σχετικά με το ρόλο που η συμμετοχή σε αθλήματα και η σωματική δραστηριότητα παίζουν στη μετάδοση της λοίμωξης. Τα ενδιαφερόμενα μέρη πρέπει να κατανοήσουν ότι τα χαρακτηριστικά του COVID-19 μπορεί κάλλιστα να παραμείνουν άγνωστα. Η κατάλληλη αξιολόγηση του κινδύνου πρέπει να αναληφθεί από τις τοπικές αρχές και τα διοικητικά όργανα, και πολιτικές περιορισμού του κινδύνου και σημαντικές τροποποιήσεις πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή για να ελαχιστοποιηθεί κάθε πιθανός κίνδυνος στους συμμετέχοντες του ποδοσφαίρου. Είναι απαραίτητο για τα διοικητικά όργανα και τις ομοσπονδίες μέλη, για την επιστροφή των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων, να έχουν συνοδευτικά μέτρα που ερευνούν κάθε πιθανή μετάδοση που σχετίζεται με το ποδόσφαιρο καθώς επίσης και βήματα σε ισχύ για να ανιχνεύουν, να ιχνηλατούν τις επαφές και να θεραπεύουν περιπτώσεις της ασθένειας, και να διαδίδουν τη γνώση που αποκτήθηκε στην ευρύτερη επιστημονική/ιατρική κοινότητα.

Αναμένεται ότι κάθε συνομοσπονδία θα έχει έναν καθορισμένο ιατρικό/επιστημονικό αντιπρόσωπο ο οποίος θα συμβουλεύει ως προς τις διαδικασίες που απαιτούνται ώστε το ποδόσφαιρο να επιστρέψει με ασφάλεια. Το ποδόσφαιρο θα πρέπει να εμφανιστεί μόνο τη στιγμή που όλα τα οφέλη της υγείας καθώς και τα κοινωνικά και οικονομικά οφέλη ξεπερνούν τους κινδύνους του COVID-19, ενώ μεγιστοποιούν την ασφάλεια των αθλητών, του προσωπικού, των υποστηρικτών και της ευρύτερης κοινωνίας. Είναι υψίστης σημασίας η FIFA να θεωρεί τις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες δευτερεύουσες σε σχέση με την υγεία κάθε ατόμου. Η εστίαση στη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου παγκοσμίως θα πρέπει να είναι το θεμέλιο για οποιεσδήποτε αποφάσεις λαμβάνονται σε σχέση με την παγκόσμια επαναφορά των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων.

Βγαίνοντας από μία περίοδο επιβεβλημένων περιορισμών

Το ποδόσφαιρο δεν είναι εφικτό υπό τους πιο αυστηρούς περιορισμούς κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας (δηλαδή «απαγόρευση κυκλοφορίας»). Μία «καινούργια κανονικότητα» θα είναι απαραίτητη όταν οι περιορισμοί στη μετακίνηση χαλαρώσουν. Η χαλάρωση των περιορισμών πιθανώς θα εφαρμοστεί σε μία σταδιακή περίοδο, με τα χρονικά πλαίσια να διαφέρουν ανά τις χώρες, και αναμένεται ότι αυτές οι οδηγίες θα χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τις συμβουλές για τη δημόσια υγεία από τοπικές περιοχές/κυβερνήσεις. Αναμένονται τα ακόλουθα:

- Περιοχές/ομοσπονδίες με χαμηλότερους αριθμούς περιπτώσεων μπορούν να ξεκινήσουν να χαλαρώνουν τους περιορισμούς με σταδιακό και στρατηγικό τρόπο.
- Η «φυσική απόσταση» και τα βελτιωμένα πρότυπα της προσωπικής υγιεινής θα συνεχίσουν μακροπρόθεσμα.
- Οι αξιολογήσεις του κινδύνου και οι κατάλληλες διαδικασίες για περιορισμό του κινδύνου θα καθιερωθούν εκ των προτέρων, θα ενημερώνονται τακτικά και θα ενεργοποιούνται κατάλληλα, σύμφωνα με τις οδηγίες της FIFA και του ΠΟΥ.⁵

Μέτρα για να διευκολυνθεί η επιστροφή στη συμμετοχή

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, είναι απαραίτητο να υπογραμμιστεί η καθοδήγηση που σκοπεύει στο να αποτρέψει τη μετάδοση και/ή την επαναφορά του COVID-19, και τις επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν από τη λοίμωξη. Η εφαρμογή αυτών των μέτρων παραμένει κρίσιμη. Αυτά χωρίζονται σε τρεις πυλώνες:

1. Υγιεινή και απόσταση (σε προπονητικό και αγωνιστικό περιβάλλον, να περιλαμβάνει προπονητικές εγκαταστάσεις και στάδια):

- Να παραμένουμε ενημερωμένοι για τις ισχύουσες οδηγίες από εθνικές και τοπικές αρχές, από τον ΠΟΥ και τα διοικητικά όργανα του ποδοσφαίρου για τις τελευταίες εξελίξεις σχετικά με τον COVID-19. Αυτά περιλαμβάνουν τις συστάσεις για τη δημόσια υγεία και τις οδηγίες για τον έλεγχο και την αποτροπή της μετάδοσης του ιού.
- Να διατηρούμε τις κοινωνικές αποστάσεις, δηλαδή μία απόσταση τουλάχιστον 1μ.⁶
- Να ενθαρρύνουμε και να απαιτούμε τα μέτρα υγιεινής, όπως:
 - πλύσιμο των χεριών: χρήση αντισηπτικού χεριών,
 - αποφεύγουμε το άγγιγμα των ματιών/στόματος/μύτης,
 - καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με λυγισμένο αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε:
 - πετάμε τα χαρτομάντηλα σε κλειστό κάδο

- απολυμαίνουμε τον εξοπλισμό άθλησης ή άσκησης τακτικά, καθώς και τις «περιοχές υψηλής κυκλοφορίας»:
 - αποφεύγουμε την κοινή χρήση του αθλητικού εξοπλισμού, π.χ. μπουκάλια νερού:
 - στρατηγικές να περιοριστούν οι επαφές/αλληλεπιδράσεις , π.χ. μονόδρομο σύστημα σε κτίρια και διατήρηση της πόρτας σε ανοικτή θέση, και
 - αποφεύγουμε τις χειραψίες, το «κόλλα το» και κάθε άλλη προσωπική επαφή.
- Να σχεδιάζονται ποδοσφαιρικές δραστηριότητες που μπορούν να φιλοξενήσουν άτομα με ειδικές ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης. Να διασφαλιστεί ότι αυτοί οι άνθρωποι αποφεύγουν τη συνεχή έντονη άσκηση εκτός αν είναι ιατρικά ασφαλές για αυτούς.
 - Να διασφαλιστεί ο επαρκής ύπνος και διατροφή.

2. Τεστ και παρακολούθηση όπου είναι απαραίτητο:

- Να παρακολουθούνται στενά οι συμμετέχοντες για οποιαδήποτε συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη, και να απομονώνονται επηρεαζόμενα άτομα και να ειδοποιείται ένας πάροχος υγειονομικής περίθαλψης άμεσα αν σημειωθεί κάποια αναπνευστική ασθένεια.
- Να εφαρμοστούν τα προτεινόμενα προστατευτικά μέτρα, συμπεριλαμβανομένων των ημερήσιων υγειονομικών ελέγχων (καλύπτοντας το φάσμα από την παρακολούθηση αναπνευστικών σημαδιών/συμπτωμάτων μέχρι τον έλεγχο της θερμοκρασίας του σώματος και εργαστηριακό έλεγχο ειδικά για τον COVID-19).
- Να γίνονται ειδικά αναπνευστικά, καρδιακά και μυοσκελετικά τεστ σύμφωνα με τις οδηγίες των επαγγελματιών υγείας, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα, την έκθεση στον COVID-19, τα χρηματοοικονομικά και το επίπεδο του διαγωνισμού.
- Να γίνονται τεστ των συμμετεχόντων στο ποδόσφαιρο, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα και την αξιοπιστία/εγκυρότητα των εργαλείων τεστ. Είναι σημαντικό η προμήθευση και η χρήση των εργαλείων τεστ να μη μειώνουν με κανένα τρόπο τους πόρους και τις δυνατότητες των προγραμματισμένων τεστ των τοπικών/εθνικών υγειονομικών αρχών. Τα εργαλεία των τεστ θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εάν υπόκεινται σε επιστημονική

επικύρωση, τοπική διαθεσιμότητα και τις οδηγίες των τοπικών υγειονομικών αρχών, και σε συνδυασμό με εκπαίδευση για να προαχθεί η κατανόηση των διαδικασιών τεστ και η σημασία των αποτελεσμάτων του. Στο μέλλον, τα τακτικά τεστ (πιθανώς και PCR και τεστ αντισωμάτων) θα είναι μάλλον μέρος της ομαδικής προπόνησης, του παιχνιδιού και των ταξιδιών. Τα στοιχεία που στηρίζουν τη χρήση τεστ αυξάνονται γρήγορα και αυτό το έγγραφο θα επικαιροποιείται καθώς προκύπτουν πρόσθετα στοιχεία.

- Μία προτεινόμενη διαδικασία διαλογής για τον COVID-19 είναι η ακόλουθη:

Όλοι οι παίκτες που επιστρέφουν στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο θα εξετάζονται για τον COVID-19 ως προφύλαξη και για να κτιστεί ψυχολογική αυτοπεποίθηση εντός της ομάδας και του περιβάλλοντα χώρου.

α. Το πρώτο τεστ να διεξάγεται 72 ώρες πριν επιστρέψουν οι ποδοσφαιρικές δραστηριότητες για να αποτραπούν ψευδώς αρνητικά τεστ (ασυμπτωματικοί φορείς του ιού)

β. Το δεύτερο τεστ να διεξάγεται πριν ξεκινήσει η πρώτη προπόνηση.

γ. Οι συμμετέχοντες στο ποδόσφαιρο έπειτα να εξετάζονται στο σπίτι ή σε καθορισμένες τοποθεσίες στους συλλόγους τους από ιατρούς της ομάδας ακολουθώντας την προτεινόμενη υγιεινή και προστατευτικές διαδικασίες. Τοποθεσίες drive-through είναι επίσης πιθανές.

δ. Οι συμμετέχοντες στο ποδόσφαιρο που είναι θετικοί στο τεστ δε θα επιτρέπεται να συμμετέχουν σε καμία ποδοσφαιρική δραστηριότητα και θα κατευθύνονται να ακολουθήσουν τις συστάσεις των αρχών υγείας της εν λόγω χώρας υποδοχής.

ε. Μόνο οι συμμετέχοντες στο ποδόσφαιρο που είναι αρνητικοί θα επιτρέπεται να συμμετέχουν στις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες.

3. Ταξιδιωτικές προφυλάξεις και εγκαταστάσεις (συμπεριλαμβανομένων των διαμονών στο ξενοδοχείο και στο σπίτι):

- απολύμανση τρόπων μεταφοράς σε αγώνες / προπόνηση.
- απολύμανση καταλυμάτων και προετοιμασίας και διανομής φαγητού.
- διατήρηση μειωμένου προσωπικού για ελαχιστοποίηση της μετάδοσης, και
- εφαρμογή και διατήρηση φυσικών μέτρων απόστασης.

Αξιολόγηση του κινδύνου των ποδοσφαιρικών εκδηλώσεων

Οι μαζικές συγκεντρώσεις γενικά πιθανώς αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης του COVID-19.⁵ Οι υπεύθυνοι της δημόσιας υγείας παραμένουν επιφυλακτικοί σχετικά με την πιθανότητα μεταγενέστερου κύματος λοιμώξεων.⁷ Επομένως, η σημασία της πρόληψης και του ελέγχου της εξάπλωσης του COVID-19 - λαμβάνοντας τα απαραίτητα μέτρα για να διασφαλιστεί αυτό - παραμένει πρωταρχική.

Η συνέχιση των αθλητικών γεγονότων βασίζεται σε μια ισχυρή αξιολόγηση του κινδύνου και στην οδηγία του περιορισμού παραγόντων που μπορεί να συμβάλουν στη διάδοση του COVID-19, ακόμη και σε περιόδους κατά τις οποίες η παγκόσμια μετάδοση του COVID-19 υποχωρεί. Τα διοικητικά όργανα του ποδοσφαίρου ενθαρρύνονται να έρχονται σε επαφή με τις σχετικές υγειονομικές αρχές και να πραγματοποιήσουν μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση κινδύνου για να προσδιορίσουν εάν είναι ασφαλές να προχωρήσουν. Οι ακόλουθοι βασικοί παράγοντες είναι κρίσιμοι για τον προσδιορισμό του κινδύνου

- εθνικοί και ειδικοί για το άθλημα κανονισμοί,
- αποδεικτικά στοιχεία για τη μετάδοση του COVID-19 από την εθνική / τοπική κοινότητα,
- την ανάγκη για άτομα να ταξιδεύουν από περιοχές με μετάδοση COVID-19,
- το μέγεθος των μαζικών συγκεντρώσεων, το οποίο μπορεί να περιοριστεί καλύτερα με εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται πίσω από κλειστές πόρτες
- την παρουσία ευπαθών ομάδων (> 65 ετών, ατόμων με προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις),
- την υγειονομική και ιατρική υποδομή που διατίθεται στις περιοχές όπου προγραμματίζονται μαζικές συγκεντρώσεις και
- περιορισμοί ταξιδιού και συμβουλές για τις τοποθεσίες στις οποίες ενδέχεται να ταξιδεύουν οι συμμετέχοντες.

Η FIFA προτείνει τα ακόλουθα έγγραφα να χρησιμεύσουν ως οδηγός για όσους αναλαμβάνουν τις αξιολογήσεις του κινδύνου στα αθλήματα τους:

- Εργαλείο αξιολόγησης κινδύνων ειδικά για το ποδόσφαιρο (<https://resources.fifa.com/image/upload/covid-19-footballra-060520a-final-hsp.xlsx?cloudid=raw/upload/gasm901hqp2n0zj4mtsr.xlsx>).
- Λίστα ελέγχου του ΠΟΥ για αξιολόγησης και περιορισμού του κινδύνου συγκεντρώσεις στο πλαίσιο του COVID-19 (<https://www.who.int/publications-detail/how-to-use-who-risk-assessmentand-mitigation-checklist-for-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19>).⁸
- Εργαλείο αξιολόγησης κινδύνου του ΠΟΥ: προσθήκη για μαζικές αθλητικές συγκεντρώσεις στο πλαίσιο του COVID-19 (<https://www.who.int/publications/m/item/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>).⁹
- Οδηγίες για αθλητικές ομοσπονδίες/διοργανωτές αθλητικών εκδηλώσεων κατά τον προγραμματισμό μαζικών συγκεντρώσεων στο πλαίσιο του COVID-19 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>).¹⁰

Εάν οι ποδοσφαιρικές εκδηλώσεις επιστρέψουν, τότε η τήρηση της καθοδήγησης του ΠΟΥ και η στενή επικοινωνία με τις τοπικές/εθνικές κυβερνήσεις, τις αρχές δημόσιας υγείας και τις ομοσπονδίες μέλη είναι απαραίτητες για:

- να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης,
- να εργαστούμε για να εξασφαλίσουμε άμεσα διαθέσιμα τεστ, χωρίς να μειώνουμε την δυνατότητα για τεστ των συστημάτων υγείας που το χρειάζονται περισσότερο, και
- να είμαστε σε θέση να απομονώσουμε και να εντοπίσουμε ταχέως και με ακρίβεια τις επαφές (να προσδιοριστούν άτομα ή ομάδες που ενδέχεται να έχουν εκτεθεί).

Όταν γίνονται πράγματι εκδηλώσεις, πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ευκαιρία να μάθουμε και να βελτιώσουμε την κατανόηση.⁶ Τα μαθήματα που αποκομίσαμε πρέπει στη συνέχεια να μοιραστούν εντός του σχετικού οργανισμού και πέραν αυτού.

Δεδομένου ότι η πανδημία του COVID-19 είναι εν εξελίξει και η πρόγνωση της νόσου είναι δύσκολο να προβλεφθεί,¹ πληροφορίες μπορούν επίσης να βρεθούν στις ακόλουθες τοποθεσίες:

- οι παγκόσμιες αναφορές κατάστασης του COVID-19 του ΠΟΥ (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>),
- στατιστικά στοιχεία για τον COVID-19 ανά χώρα, για τον προσδιορισμό του κινδύνου ανά γεωγραφική τοποθεσία (<https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>),
- την καθημερινή, ειδική ανά χώρα έκθεση για την κατάσταση από τον ΠΟΥ (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>),
- περιφερειακές/εθνικές εκθέσεις της κατάστασης για τον COVID-19, και,
- τον ιστότοπο του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων για τον COVID-19 (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>).

Οδηγίες για την υγεία, φυσική κατάσταση και τραυματισμούς των παικτών

Η επίδραση μίας περιόδου χωρίς προπόνηση σε συνδυασμό με την απομόνωση έχει ερευνηθεί σπάνια στο παρελθόν. Πρέπει να δοθεί προσοχή στα ποικίλα επίπεδα φυσικής κατάστασης που οι ποδοσφαιριστές μπορεί να έχουν όταν επιστρέψουν στην προπόνηση και πρέπει να ληφθούν υπόψιν βήματα για να προληφθεί ο προβλεπόμενος αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού. Πρέπει να δοθεί προσοχή στους ακόλουθους παράγοντες:

- εάν ένας παίκτης έχει προσβληθεί από τον COVID-19 και, σε περίπτωση μετάδοσης, αν υπάρχουν κάποια επακόλουθα,
- η διάρκεια της περιόδου χωρίς προπόνηση και ο περιορισμός,
- το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας που διατηρεί ο παίκτης κατά τη διάρκεια της περιόδου χωρίς προπόνηση, και
- η διάρκεια της αναμενόμενης περιόδου της επιστροφής στη φυσική κατάσταση/επιστροφής στο παιχνίδι.

Επομένως, σύμφωνα με τα παραπάνω σημεία, είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιτρέπεται επαρκής χρόνος για την επιστροφή στο παιχνίδι, ώστε να:

- Τη στιγμή της επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα, να πραγματοποιείται κατάλληλος έλεγχος υγείας και τεστ που επιτρέπει την αντικειμενική αξιολόγηση της σωματικής και ψυχικής κατάστασης των παικτών.
- Υπάρχει μια κατάλληλη περίοδος πριν από τον διαγωνισμό με ένα πρόγραμμα προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων και της αερόβιας και της προπόνησης φυσικής κατάστασης.¹¹ Η επαρκής διάρκεια για προπόνηση στην «απομόνωση», προπόνηση μικρών ομάδων, ομαδική προπόνηση και ειδική προπόνηση ποδοσφαίρου πρέπει να ληφθούν υπόψιν.

Πρέπει να υπενθυμιστούν επίσης στους παίκτες οι υποχρεώσεις όσον αφορά τις απαγορευμένες ουσίες και τον κίνδυνο της παραβίασης των κανόνων του αντι-ντόπινγκ, με ιδιαίτερη έμφαση σε φάρμακα και/ή συμπληρώματα που μπορεί να επιλέξουν να πάρουν λόγω του COVID-19.

Ερασιτεχνικό και απλό ποδόσφαιρο

Η παραπάνω καθοδήγηση είναι τόσο εφαρμόσιμη στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο όσο είναι και στο ερασιτεχνικό/απλό πλαίσιο. Τα μέτρα προσωπικής υγιεινής, η αυτό-απομόνωση με συμπτώματα, η διατήρηση της φυσικής απόστασης, ο περιορισμός του αριθμού της ομάδας και ο περιορισμός των μη απαραίτητων ταξιδιών είναι τα πιο αποτελεσματικά μέσα για την αποτροπή της διάδοσης του ιού. Προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο ομαδικό περιβάλλον για να αποφευχθεί η έκθεση στην προαναφερθείσα διάδοση. Η επιστροφή στις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες μπορεί να συνεισφέρει πολλά οφέλη στην υγεία, καθώς και οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά οφέλη σε μία κοινωνία που αναδύεται από το περιβάλλον του COVID-19· ωστόσο, όλες οι αποφάσεις σχετικά με αυτή την επιστροφή πρέπει να λαμβάνονται με προσεκτική αναφορά σε τοπικές και εθνικές οδηγίες της δημόσιας υγείας. Η σημαντική κατευθυντήρια αρχή είναι ότι η επιστροφή των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων δε θα έπρεπε να διακινδυνεύσει την υγεία των ατόμων ή της κοινότητας. Επιπρόσθετα, η επιστροφή των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων θα πρέπει να βασίζεται στις αντικειμενικές πληροφορίες για την υγεία για να εξασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται με ασφάλεια και δε διακινδυνεύουν την αύξηση των ποσοστών της τοπικής μετάδοσης του COVID-19.

Η επιστροφή της ερασιτεχνικής/απλής ποδοσφαιρικής δραστηριότητας πρέπει να πραγματοποιείται σε σταδιακή βάση, με μία αρχική φάση δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες, με τρόπο χωρίς επαφή, πριν από μία ακόλουθη φάση δραστηριοτήτων με μεγαλύτερες ομάδες. Οι μεμονωμένες τοπικές και εθνικές οδηγίες πρέπει να καθορίζουν την εξέλιξη σε αυτές τις φάσεις, λαμβάνοντας υπόψιν την εθνική και τοπική επιδημιολογία, τις στρατηγικές περιορισμού του κινδύνου και τη δυνατότητα και ικανότητα της δημόσιας υγείας. Αυτό περιλαμβάνει την επιστροφή των αθλημάτων εξωτερικού χώρου των παιδιών, με αυστηρά μέτρα φυσικής απόστασης για μη συμμετέχοντες παρευρισκόμενους, όπως οι γονείς.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλο το ψυχαγωγικό και επαγγελματικό ποδόσφαιρο πρέπει να ανταποκριθεί στις οδηγίες των εκάστοτε αρχών δημόσιας υγείας. Η μελλοντική αυξημένη μετάδοση του COVID-19 ενδέχεται να απαιτεί από τις τοπικές αρχές να περιορίσουν τη δραστηριότητα και πάλι. Η ανίχνευση μίας περίπτωσης θετικής στον COVID-19 σε ένα σύλλογο ψυχαγωγικού ποδοσφαίρου ή οργάνωσης θα πρέπει να έχει ως αποτέλεσμα μία τυπική ανταπόκριση της δημόσιας υγείας, η οποία θα μπορούσε να περιλαμβάνει μία ολόκληρη ομάδα ή μία μεγάλη ομάδα, και τις κοντινές επαφές να μπαίνουν σε καραντίνα για την απαιτούμενη περίοδο.

Απουσία εμβολίου, τα ακόλουθα σημεία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν όταν προγραμματίζεται οποιαδήποτε δραστηριότητα ψυχαγωγικού ποδοσφαίρου:

Προσωπική υγιεινή

Αυξήστε τη συχνότητα του πλυσίματος των χεριών με σαπούνι ή αντισηπτικό χεριών, σε συνδυασμό με τακτική απολύμανση χώρων και επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά, και στο σπίτι και σε ψυχαγωγικούς χώρους. Αποφύγετε το άγγιγμα επιφανειών υψηλής επαφής, όπως χειρολαβές πόρτας, τοίχους ή παράθυρα και λοιπά. Μη μοιράζεστε μπουκάλια νερού ή χρησιμοποιείτε ομαδικά μπουκάλια νερού, και συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τη γωνία του αγκώνα σας ή ένα χαρτομάντηλο (και πετάξτε το χαρτομάντηλο σε κλειστό κάδο) όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Το πτύσιμο θα πρέπει να

αποφεύγεται, καθώς ο κύριος τρόπος μετάδοσης του ιού είναι σε αναπνευστικές εκκρίσεις.

Οι οδηγίες που αφορούν τη χρήση μάσκας διαφέρουν μεταξύ των χωρών. Οι πρώτες συστάσεις ήταν να μη χρησιμοποιούνται μάσκες. Ωστόσο, πολλές χώρες κινούνται για να υποστηρίξουν τη χρήση τους, ειδικά καθώς η προσφορά έχει αυξηθεί.^{11,12} Οι χειρουργικές μάσκες μπορεί να αποτρέψουν τη μετάδοση και τη διάδοση της ασθένειας.¹³ Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τέτοιες μάσκες είναι σε μειωμένο απόθεμα παγκοσμίως, και η χρήση τους δε θα έπρεπε να αφαιρεί από την αποτελεσματικότητα και τις ικανότητες των τοπικών και εθνικών υγειονομικών αρχών.

Διατηρείτε τις φυσικές αποστάσεις

Αυτό είναι πιο εύκολο να γίνει στο σπίτι, στη δουλειά και όταν ταξιδεύετε από και προς τις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες. Όταν οι περιορισμοί στη μετακίνηση χαλαρώσουν και οι ποδοσφαιρικές δραστηριότητες είναι επιτρεπτές, θα είναι σημαντικό να έχετε αυτή την οδηγία κατά νου στο γήπεδο. Οι προπονητικές ασκήσεις ενδέχεται να πρέπει να προσαρμοστούν για να διατηρηθεί η αρχή της φυσικής απόστασης. Η χρήση μικρότερων ομάδων για προπονήσεις ή αγώνες που συμφωνούν με τις τοπικές/εθνικές συστάσεις αυτή τη στιγμή θα περιορίσουν τον κίνδυνο λοίμωξης, και σε περίπτωση λοίμωξης, θα περιορίσουν πιθανώς τον αριθμό ανθρώπων που απαιτείται συνεπώς να αυτό-απομονωθούν ή να μπουν σε καραντίνα. Οι δραστηριότητες εξωτερικού χώρου θεωρούνται πιο ασφαλείς, λόγω της μόνιμης ανανέωσης του αέρα. Σχετικά με τις εσωτερικές εγκαταστάσεις, η διασπορά των αναπνευστικών σταγόνων βοηθάται από τον εξαερισμό. Όπου είναι δυνατό, οποιοδήποτε κοινόχρηστοι χώροι θα πρέπει να είναι καλά αεριζόμενοι. Η σωματική επαφή, όπως οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί θα πρέπει να αποφεύγονται. Η χρήση κοινόχρηστων αποδυτηρίων και ντους θα πρέπει επίσης να αποθαρρύνεται, και οι παίκτες θα πρέπει να συμβουλεύονται να φτάνουν ήδη προετοιμασμένοι με τον εξοπλισμό και να επιστρέφουν σπίτι για να χρησιμοποιήσουν τις δικές τους εγκαταστάσεις λουτρών.

Αυτοέλεγχοι

Οι αυτοέλεγχοι θα είναι σημαντικοί για να αποτραπεί η μετάδοση μεταξύ ανθρώπων που δε γνωρίζουν ότι είναι φορείς του ιού. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει να αναγνωρίσετε αν είχατε υψηλή θερμοκρασία (πάνω από 37,5°C), έχετε εμφανίσει βήχα, δυσκολία στην αναπνοή ή πόνο στο λαιμό, ή δε νιώθετε καλά. Αυτά είναι συμπτώματα μίας πιθανής ιογενούς λοίμωξης όπως ο COVID-19 και θα πρέπει να σας παρακινήσουν να απομονωθείτε και να επικοινωνήσετε με το γενικό ιατρό σας.

Όλοι έχουμε την ευθύνη να προστατεύσουμε την υγεία των εθνών μας και ο ένας του άλλου. Οι πράξεις σας μιλούν πολύ πιο δυνατά από τα λόγια και θα επηρεάσουν όχι μόνο την υγεία σας, αλλά και την υγεία της οικογένειάς σας, των συναδέλφων και των συμπαικτών σας.

Επίλογος

Η προστασία της υγείας και της ευημερίας κάθε ατόμου παγκοσμίως παραμένει υψίστης σημασίας για τη FIFA. Είναι σημαντικό τα ακόλουθα μέτρα να συνεχίσουν να υποστηρίζονται: βελτιωμένη υγιεινή, φυσική απόσταση, υγιεινές επιλογές τρόπου ζωής, σωστή διατροφή και αποφυγή μη απαραίτητων ταξιδιών. Ο προγραμματισμός για την ασφαλή επιστροφή στο ποδόσφαιρο πρέπει να ξεκινήσει τώρα δεδομένων των οφελών στην υγεία, καθώς και των κοινωνικών και οικονομικών οφελών του παιχνιδιού παγκοσμίως. Τα διοικητικά όργανα του ποδοσφαίρου πρέπει να ενωθούν για να προετοιμαστούν προσεκτικά και μεθοδικά για την επιστροφή στις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες μετά την πανδημία. Μέχρι να αναπτυχθεί ένα εμβόλιο για τον COVID-19, το ομαδικό περιβάλλον θα είναι πολύ διαφορετικό. Κάθε άτομο που εμπλέκεται στην ποδοσφαιρική ομάδα ή στο παιχνίδι θα έχει την ευθύνη να αποτρέψει τη διάδοση του COVID-19.

Η FIFA είναι πλήρως αφοσιωμένη στο να βοηθήσει τις ομοσπονδίες μέλη και τα ενδιαφερόμενα μέρη του ποδοσφαίρου ανά τον κόσμο όσον αφορά στις ιατρικές οδηγίες που σχετίζονται με τη συμμετοχή στο ποδόσφαιρο κατά τη διάρκεια αυτής της ιδιαίτερης περιόδου.

Σε αυτό το πλαίσιο, η FIFA είναι πρόθυμη να ανοίξει μία άμεση γραμμή επικοινωνίας για οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή απορίες που μπορεί να έχετε για το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου και τον αντίκτυπό του στις αντίστοιχες καθημερινές σας διεργασίες.

Παρακαλούμε μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας σχετικά με οποιαδήποτε ιατρικά ζητήματα στο medical@fifa.org ή να επισκεφτείτε την ειδική ιστοσελίδα για περισσότερες πληροφορίες για τις πρωτοβουλίες και τα προγράμματα της FIFA στο πλαίσιο της πανδημίας του COVID-19: <https://www.fifa.com/what-we-do/covid-19>.

Αναφορές

1. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. J Autoimmun. 2020; 109:102433. doi: 10.1016/j.jaut.2020.102433.

2. World Health Organization. Strategic Preparedness and Response Plan. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/strategies-plans-and-operations>. Accessed on 21 April 2020.
3. UK government. Coronavirus (COVID-19): what you need to do. <https://www.gov.uk/coronavirus>. Accessed on 14 April 2020.
4. <https://www.dfl.de/en/news/season-continues-on-may-16-bundesliga-and-bundesliga-2-to-start-from-matchday-26/>. 7 May 2020.
5. World Health Organization. Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of COVID-19: interim guidance. <https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>. 19 March 2020.
6. World Health Organization. Advice for the public. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Accessed on 27 April 2020.
7. General Administration of Customs, People's Republic of China. [Customs pays close attention to port prevention and control measures to deal with the risk of importation of new coronary pneumonia]. <http://www.customs.gov.cn/customs/xwfb34/302425/2875635/index.html>. 7 April 2020.
8. World Health Organization. How to use WHO risk assessment and mitigation checklist for Mass Gatherings in the context of COVID-19. <https://www.who.int/publications-detail/how-to-use-who-risk-assessment-and-mitigation-checklist-for-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19>. 20 March 2020.
9. World Health Organization. Guidance for the use of the WHO Mass Gatherings Sports: addendum risk assessment tools in the context of COVID-19. <https://www.who.int/who-documents-detail/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>. 30 April 2020.

Αναφορές

10. World Health Organization. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>. 14 April 2020.

11. Eirale C, Bisciotti G, Corsini A, et al. Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biol Sport*. 2020; 37(2):203-207.
12. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages. 6 April 2020. 2020;(i):1–28. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf.
13. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW, So SY, Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *J Infect*. 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.

Παράρτημα: σύνθεση της Ιατρικής Ομάδας Εργασίας για τον COVID-19
της FIFA

Όνομα	Θέση	Οργανισμός
Andrew Massey	Ιατρικός Διευθυντής	FIFA
Alexis Weber	Επικεφαλής Ιατρικής και Αντι-ντόπινγκ	FIFA
Sean Carmody	Ιατρός	Εξωτερικός σύμβουλος της FIFA
Dexter Seow	Ιατρός	Εξωτερικός σύμβουλος της FIFA
George Chiampas	Πρόεδρος της Ιατρικής Επιτροπής	Concacaf (Ποδοσφαιρική Συνομοσπονδία Βόρειας, Κεντρικής Αμερικής και Καραϊβικής)
Mark Fulcher	Ιατρικός σύμβουλος	OFC (Ποδοσφαιρική Συνομοσπονδία Ωκεανίας)
Tim Meyer	Πρόεδρος της Ιατρικής Επιτροπής	UEFA (Ενωση Ευρωπαϊκών Ποδοσφαιρικών Ομοσπονδιών)
Osvaldo Pangrazio	Πρόεδρος της Ιατρικής Επιτροπής και Διευθυντής της Μονάδας Αντι-ντόπινγκ	CONMEBOL (Ποδοσφαιρική Συνομοσπονδία Νοτίου Αμερικής)
Gurcharan Singh	Πρόεδρος της Ιατρικής Επιτροπής	AFC (Ασιατική Συνομοσπονδία Ποδοσφαίρου)
Yacine Zerguini	Αντιπρόεδρος της Ιατρικής Επιτροπής	CAF (Αφρικανική Συνομοσπονδία Ποδοσφαίρου)