



מניעת זיהומים - בידיים שלנו

פרופ' דני נמט, המנהל הרפואי של הוועד האולימפי בישראל

מספר לא מבוטל של ספורטאים עלולים לחלות במחלה זיהומית במהלך תחרות מסדר גודל של משחקים אולימפיים או של אירועים רב-ענפיים אחרים. מחלה זיהומית עלולה לפגוע ברמת הביצועים הספורטיביים וכמובן גם בתפקודם האישי והקבוצתי של חברי המשלחת. הקפדה על מניעת זיהומים היא המפתח להגנה על הספורטאי והצוות ולראיה, ההקפדה היתרה על היגיינה ומניעת זיהומים במשחקים האולימפיים בטוקיו הובילה לירידה דרמטית במספר הספורטאים ואנשי הצוות שחלו במהלך המשחקים.

הזיהומים השכיחים ביותר הם זיהומים במערכת הנשימה העליונה, אחריהם זיהומים במערכת העיכול וזיהומי עור.

ניתן לצמצם את הסיכון לזיהומים באמצעות הקפדה על מספר עקרונות בסיסיים ופשוטים: היגיינת ידיים:

1. רחצו ידיים במים ובסבון, והשתמשו באופן תכוף בג'לים המכילים אלכוהול לחיטוי הידיים, במיוחד לאחר מגע עם אנשים אחרים, או לאחר שהייה במקומות הומי אדם כגון חדרי אוכל, מטוסים, אזורים ציבוריים וכיו"ב. ג'לים יהיו זמינים לספורטאים במשחקים האולימפיים בפרז.
2. צמצמו ככל האפשר לחיצת ידיים.
3. לאחר רחיצת הידיים מומלץ להשתמש במגבות נייר אישיות ולא במגבות בד משותפות.

מערכת הנשימה:

1. ספורטאים הרגישים לזיהומים מומלץ לשקול שימוש במסכות לכיסוי הפה והאף, או בשהייה בקרבת חולים או במקומות הומי אדם.
2. יש להשתעל/להתעטש לתוך המרפק (גומץ) ולא לכף היד.
3. יש להקפיד על חיסוני שגרה בתוקף, כולל חיסון לשפעת עונתית.

מערכת העיכול:

1. איכלו רק במקומות מסודרים, הימנעו ככל שניתן מאוכל רחוב.
2. יש להשתמש בבקבוקי שתייה אישיים וסגורים. אין לחלוק כוסות וסכו"ם.
3. מומלץ להימנע מתוספת קרח (ממקור לא ברור) למשקאות.
4. יש להקפיד על שתייה מספקת.
5. יש לשמור על תזונה מאוזנת, עתירת פירות וירקות. יש להעדיף פירות וירקות שניתן לקלפם. בכל מקרה, יש לשטוף אותם היטב במים ובסבון.
6. יש להימנע ככל האפשר מאכילה של בשר לא מבושל ושל מאכלי ים ומאכילה במקומות שאינם מומלצים.



בללי:

1. יש להקפיד על שינה מספקת.
2. הקפידו על היגיינה אישית ועל ניקיון הציוד האישי (ביגוד, מגנים, וכיו"ב).
3. חולים? חשים ברע? דווחו מיידית לצוות הרפואי והמנעו מהדבקה של הסובבים אתכם.