

Poštovane veslačice i veslači

Do sada je rizik infekcije korona virusom u Hrvatskoj bio mali, ali se očekuje da bi od idućih bi dana mogao biti realan.

Korona virus ili Covid19 uzrokuje bolest sličnu gripi, ali s većom tendencijom zahvaćanja pluća. U mladih i inače zdravih je bolest obično blagog toka i prolazi bez posljedica. U starijih ili dodatno bolesnih osoba bolest uzrokovana korona virusom može biti ozbiljna i zahtijevati liječenje u intenzivnim jedinicama uz upotrebu aparata za disanje, a može završiti i smrtnim ishodom. Infekcija se prenosi uobičajenim kontaktom, dakle kapljičnim prijenosom i dodirnom. Moguć je i prijenos preko predmeta koji su nedavno, unutar nekoliko sati, bili kontaminirani i na kojima se nalazi virus (kvake, bankomati, zvana, sprave koje se zajednički koriste ...itd).

Zadatak je svih odgovornih građana da maksimalno smanje rizik prijenosa virusa, kako bi se usporilo njegovo širenje. Prebrzo širenje virusa dovodi do istovremenog obolijevanja velikog broja ljudi, što je veći problem nego ako se epidemija širi sporije. Zato nam je svima u interesu zaustavljanje ili smanjenje brzine širenja epidemije kako bi se izbjegla situacija u kojoj se radi ograničenja zdravstvenih resursa ne bi moglo svim ugroženima jednako kvalitetno pomoći.

Stoga vam savjetujemo da smanjite kontakt s drugim ljudima na najveću moguću mjeru, izbjegavate boravak u zatvorenom prostoru s drugim ljudima, izbjegavate rukovanje, komunikaciju bez udaljenosti od druge osobe od barem 2 metra, javni prijevoz i slično. Često perite ruke sapunom u toploj vodi ili ih dezinficirajte alkoholom, osobito nakon mogućeg rizičnog kontakta. Najbolje je da se ponašate tako kao da sami imate virus, a ne želite ga prenijeti drugima, ili da pretpostavite da osobe s kojima ste u kontaktu imaju virus koji vam mogu prenijeti. U mladih i zdravih virus može biti prisutan bez pojave bolesti, te su oni neko vrijeme mogući izvor širenja virusa, a da toga nisu svjesni. Važno je da prekinete fizički kontakt s članovima obitelji i drugima koji pripadaju ugroženoj skupini za razvoj težeg oblika bolesti, a to su stariji i inače bolesni. Za održavanje komunikacije koristite telefone i druge oblike komunikacije koja nije direktna. Savjetujte starijima da ne izlaze iz kuće, osobito da se ne okupljaju, omogućite im dostavu neophodnog bez izravnog kontakta uz provođenje mjera zaštite.

Boravak na otvorenom prostoru nije rizičan, te se može nastaviti s treniranjem veslanja, po mogućnosti u manjim disciplinama, ili s drugim oblicima treninga na otvorenom. Izbjegavajte okupljanje u klubu, svlačionici, a ako trenirate u zatvorenom onda neka treninzi budu pojedinačni, a nakon upotrebe sprava treba ih prebrisati otopinom za dezinfekciju koja uništava korona virus.

U slučaju pojave povišene temperature potrebno je privremeno prekinuti s treningom, te se obratiti medicinskoj službi u skladu s preporukama u vašem mjestu prebivanja. Ukoliko vam se odredi karantena ili samoizolacija potrebno je dosljedno se pridržavati uputa bez iznimaka.