

FIFA®

**COVID-19:
MEDICAL
CONSIDERATIONS
FOR A RETURN TO
FOOTBALLING
ACTIVITY**



کووید ۱۹

ملاحظات پزشکی جهت بازگشت به فعالیت های فوتبال

دپارتمان پزشکی سازمان لیگ فوتبال ایران



03

04

06

07

10

12

13

15

16

17

19

فهرست

- مقدمه
- پاسخ فوتبال به کووید ۱۹
- عبور از دوره محدودیتهای اعمال شده
- معیارهای تسهیل بازگشت به شرکت در مسابقات
- ارزیابی ریسک مسابقات فوتبال
- ملاحظات سلامتی، بدنسازی و آسیب بازیکن
- فوتبال آماتور و پایه
- نتیجه گیری
- تماس
- منابع
- پیوست ۱: ترکیب کارگروه پزشکی فیفا کووید ۱۹

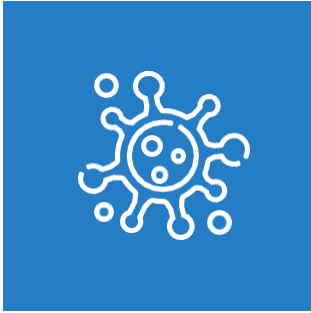


در ۱۶ آوریل ۲۰۲۰، فیفا کارگروهی جهت مواجهه با پاندمی بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (کووید ۱۹) جهت تدوین ملاحظات پزشکی بازگشت به فعالیت های فوتبال در همه سطوح در کل دنیا تشکیل داد.^۴

اعضای کارگروه پزشکی از هر شش کنفدراسیون بودند تا معیارهای مورد نیاز برگزاری مجدد ایمن فوتبال و ملاحظات مورد نیاز جهت ارزیابی پزشکی آن را تدوین کنند.

شش نماینده علمی پزشکی از هر کنفدراسیون به همراه دو نماینده پزشکی فیفا و یک مشاور خارج از سیستم کارگروه پزشکی تدوین پروتکل کووید ۱۹ را تشکیل دادند.

مشاوره با این افراد با در نظر گرفتن کلیه ملاحظات کلیدی بازگشت به فعالیت های فوتبال در قالب نامحدود انجام شد. پروتکل آماده شده با گروه خبره ای در سازمان بهداشت جهانی (WHO) و کمیته پزشکی فیفا به اشتراک گذاشته شده و نظرات آنها در پروتکل نهایی لحاظ گردید. همه افراد کارگروه فرصت مناسب جهت اصلاح پروتکل را داشتند. این دستورالعمل خروجی بحث های متعدد اعضای کارگروه بوده که به اتفاق آرا تدوین شده است. هدف از این پروتکل در نظر گرفتن ملاحظات پزشکی در شروع مسابقات فوتبال در زمان پاندمی کووید ۱۹ می باشد. این پروتکل می بایست مطابق با استانداردهای پزشکی بین المللی و دستورالعمل های ملی بر اساس بهداشت عمومی در اجتماعات باشد.



پاسخ فوتبال به کووید ۱۹

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرد کووید ۱۹ یک پاندمی است که تبعات زیادی در زندگی همه بر جای گذاشته است. این پاندمی باعث ایجاد اثرات قابل توجهی مانند عوارض ناشی از بیماری، رکود اقتصادی و تغییر سبک زندگی اجتماعی افراد شد.

قدرت انتقال بالای ویروس، ایجاد سندروم تنفسی حاد و شدید کرونا ویروس ۲ (SARS-COV-2) و شدت بیماری آن باعث افزایش میزان کشندگی و عوارض جانبی در مقایسه با سایر عفونت‌های تنفسی شده است.^۱ اقدامات کاهش دهنده و حمایتی سازمان بهداشت جهانی، اجبارات دولت‌ها، مقامات محلی و سازمانهای ورزشی، شرکت‌ها و افراد جهت حفظ زندگی ادامه خواهد داشت اگرچه ادامه نامشخص محدودیت‌های حضور در جامعه و دیگر محدودیت‌ها در سبک زندگی روزمره غیرممکن است.

اقدامات بهداشتی و اجتماعی فعلی که از منطقه‌ای به منطقه دیگر متفاوت است یک استراتژی کامل و نهایی نیست بلکه فرقی برای خرید زمان است.

همکاری‌های بین‌المللی و بین‌بخشی دولت‌ها و مقامات بهداشتی برای ایجاد منابع و سیستم‌های مورد نیاز شامل:

- انجام تست: انجام تست همزمان با راهکارهای پیشگیری موثر در منطقه می‌باشد.
- شناسایی: پیگیری تمام موارد تایید شده مبتلا به کووید ۱۹ و شناسایی موارد تماس با هر فرد مشکوک و جلوگیری از انتقال بیماری.
- درمان: کلیه مبتلایان با ظرفیت کافی تیم سلامت، ونتیلاتور و تیم پزشکی مناسب درمان شوند.^۲

اکثر قریب به اتفاق مسابقات فوتبال در سطح دنیا در طول همه‌گیری کووید ۱۹ متوقف شده است. با این حال فوتبال دارای مزایای سلامتی، اجتماعی و اقتصادی برای فرد و جامعه است.

فیفا، سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از دولت ها برای ارتقاء انواع خاصی از فعالیت های بدنی که می توانند سیستم ایمنی بدن و سلامتی جسم و روان را ارتقاء دهند همکاری می کنند. (مثال کمپین #beactive)^۳

در حالی که در بسیاری از کشورها و مناطق کنترل بیشتری در انتقال کووید ۱۹ ایجاد می شود زمان مناسبی است که ورزش تیمی چه حرفه ای و چه آماتور مجدداً آغاز شوند که این عمل در کشورهای خاصی دیده شده است.

با توجه به وضعیت جدید ویروس کووید ۱۹ شواهد علمی کمی در مورد این بیماری و نقش مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی در انتقال عفونت وجود دارد. باید بپذیریم که ویژگی های کووید ۱۹ ممکن است ناشناخته باقی بماند. از این رو ارزیابی مناسب خطر می بایست توسط مقامات محلی و دستگاه های حاکمیت انجام شود و سیاست های کاهشی و تغییرات بنیادی اعمال شود تا خطرات احتمالی برای شرکت کنندگان در فوتبال به حداقل برسد. وظیفه دستگاه های حاکم و فدراسیون های عضو از سرگیری فعالیت های فوتبال، اقدامات حمایتی جهت تحقیق در مورد انتقال مرتبط با فوتبال و اقداماتی در زمینه تشخیص شناسایی موارد تماس و درمان بیماران و انتشار دانش به دست آمده به جامعه علمی و پزشکی می باشد.

پیش بینی شده که هر کنفدراسیون یک نماینده پزشکی علمی مشخص داشته باشد که توصیه های لازم درباره از سرگیری ایمنی مسابقات فوتبال را ارائه دهند.

فوتبال تنها باید زمانی ادامه داشته باشد که تمام مزایای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی از خطرات ناشی از کووید ۱۹ فراتر باشد و حداکثر امنیت ورزشکاران، کارکنان، هواداران و جامعه تامین شود. فیفا به اینکه فعالیت های فوتبالی در درجه دوم اهمیت بعد از سلامت قرار دارد تاکید ویژه دارد.

تمرکز و حمایت از سلامت جسمی و روانی هر فرد در کل دنیا باید مورد نظر هر تصمیم گیری در بازگرداندن فعالیت های فوتبال باشد.



عبور از دوره محدودیت‌های اعمال شده

فوتبال تحت شدیدترین محدودیت‌ها در طول یک بیماری همه‌گیر (مانند: lock down) امکان پذیر نیست. نیاز است که معنای "عادی" به "عادی جدید" تبدیل شود. کاهش محدودیت‌ها در یک بازه زمانی و تدریجی اجرا می‌شود که در کشورهای مختلف متفاوت است و پیش‌بینی می‌شود که این دستورات عملی با تطابق با توصیه‌های بهداشت عمومی محلی که توسط دولت‌ها تدوین شده اجرا شود.

موارد زیر قابل پیش‌بینی است:

- مناطق و فدراسیون‌هایی که موارد ابتلای کمتری دارند می‌توانند در یک مدل گام به گام و استراتژیک محدودیت‌ها را کاهش دهند.
- فاصله فیزیکی و استانداردهای بهداشتی فردی در بازه زمانی طولانی افزایش یابد.
- ارزیابی خطر و روشهای کاهش مناسب خطر از قبل ایجاد و بروز رسانی شده و فعال سازی مناسب طبق توصیه‌های فیفا و سازمان بهداشت جهانی انجام شود.^۵



معیارهای تسهیل بازگشت به شرکت در مسابقات

در این مرحله پررنگ کردن راهنمایی‌هایی که با هدف جلوگیری از شیوع و یا عفونت مجدد ناشی از کووید ۱۹ و عوارض ناشی از آن می باشد ضروری است. اجرای این اقدام مهم است و به سه دسته تقسیم می شود :

(۱) رعایت بهداشت و رعایت فاصله فیزیکی (در یک محیط تمرینی و رقابتی شامل تجهیزات تمرینی و استادیوم ها)

- آگاه‌سازی از دستورالعمل‌های فعلی مقامات ملی و محلی، سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون فوتبال درباره آخرین تحولات مربوط به کووید ۱۹ که شامل توصیه ها و دستورالعمل های بهداشت عمومی جهت کنترل و جلوگیری از شیوع ویروس می باشد.
- حفظ فاصله فیزیکی، یعنی فاصله حداقل یک متر^۶
- اقدامات بهداشتی و ترغیب کننده مانند:
 - شستن دستها، استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست .
 - جلوگیری از لمس چشم، دهان و بینی .
 - پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه .
 - دفع دستمال های آلوده در ظرف درب دار.
 - ضد عفونی مرتب تجهیزات ورزشی و مناطق با رفت و آمد بالا .
 - اجتناب از اشتراک تجهیزات ورزشی مانند بطری های آب.
 - استراتژی‌هایی جهت محدود کردن تماس و ارتباط مثلا استفاده از سیستم درب های یکطرفه در ساختمان‌ها و باز نگه داشتن درب ها .
 - پرهیز از دست دادن، زدن دست ها به یکدیگر و هرگونه تماس بدنی.
 - برنامه‌ریزی جهت مراقبت از افرادی که نیاز به مراقبت های بهداشتی خاص و همزمان انجام فعالیت بدنی دارند. این افراد باید از انجام فعالیت بدنی شدید خودداری کنند مگر این که از نظر پزشکی انجام فعالیت بدنی برای آنها بی خطر باشد .

- تامین خواب و تغذیه کافی.

۲) انجام تست و نظارت در صورت لزوم

- تحت نظر داشتن بازیکنان از نظر هرگونه علائم شبه آنفولانزا، جدا کردن افراد مبتلا و تماس فوری با ارگان ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی در صورت بروز هرگونه بیماری تنفسی.
 - اجرای اقدامات محافظتی توصیه شده از جمله بررسی های بهداشتی روزانه (چک علائم تنفسی ، چک دمای بدن و همچنین تست های آزمایشگاهی کووید ۱۹)
 - انجام تستهای اختصاصی تنفسی ، قلبی و عضلانی به روشهای توصیه شده توسط متخصصان مراقبت های پزشکی و بهداشتی متناسب با در دسترس بودن، در معرض بودن کووید ۱۹ ، مسائل مالی و سطح رقابت ها.
 - انجام تست های آزمایشگاهی شرکت کنندگان فوتبال به قابل دسترس بودن ، قابلیت اطمینان و اعتبار کیت های آزمایشگاهی بستگی دارد .
- مهم است که نحوه استفاده از کیت های آزمایشگاهی از مسیری غیر از منابع و توانمندی های مقامات بهداشت محلی و ملی و پروتکل های آنها نباشد.
- در استفاده از کیت های آزمایشگاهی شرط اعتبار علمی ، دسترسی و تایید مقامات بهداشتی محلی و آموزش آشنایی با مراحل تست و تفسیر نتایج آن مهم است .
- در آینده آزمایش منظم (احتمالاً تست پی سی آر و آنتی بادی) بخشی از تمرینات گروهی ، مسافرت و مسابقه خواهد بود.
- شواهد حمایت کننده استفاده از تست آزمایشگاهی به سرعت در حال رشد است و اسناد مربوط به آن بروز می شود و به عنوان شواهد تکمیلی بیان خواهد شد.

- یک روش غربالگری کووید ۱۹ پیشنهادی به شرح زیر است :

کلیه بازیکنانی که به فوتبال حرفه ای باز می گردند باید از نظر بیماری کووید ۱۹ تست شوند تا احساس ایمن بودن ، اعتماد به نفس روانی آنها در تیم و محیط اطراف ایجاد شود.

الف) اولین تست ۷۲ ساعت قبل از شروع فعالیت های فوتبالی گرفته می شود تا از حضور افراد منفی کاذب (حامل های بدون علامت ویروس) جلوگیری شود .

ب) آزمایش دوم قبل از شروع اولین تمرین انجام می شود.

ج) شرکت کنندگان در فوتبال در خانه یا محل های مشخص شده در باشگاه ها توسط پزشکان تیم طبق پیشنهادات بهداشتی و دستورالعملی محافظتی آزمایش می شوند.

استفاده از روش هایی مانند ماندن در ماشین در حین ارزیابی هم امکان دارد.

د) شرکت کنندگان در فوتبال که تست مثبت دارند مجاز به شرکت در هیچ فعالیت فوتبالی نخواهند بود و می بایست دستورالعمل مقامات بهداشتی کشور میزبان را رعایت کنند .

ه) تنها شرکت کنندگان در فوتبال که تست منفی دارند مجاز به شرکت در فعالیت های فوتبالی خواهند بود.

۳) اقدامات احتیاطی و مسافرت (از جمله اقامت در هتل و خانه):

- ضدعفونی کردن ماشین های حامل بازیکنان به محل مسابقات و محل تمرین
- حفظ بهداشت اسکان و تهیه و توزیع مواد غذایی
- استفاده از کارمندان محدود جهت به حداقل رساندن ریسک انتقال و بروس
- اجرا و حفظ اقدامات منجر به رعایت فاصله فیزیکی



ارزیابی ریسک رویداد های فوتبال

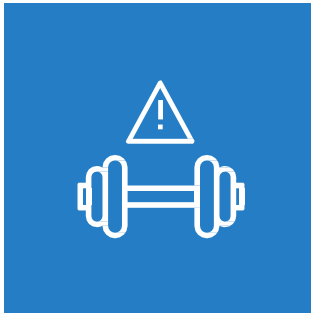
اجتماعات گسترده به طور کلی احتمال انتقال کووید ۱۹ را افزایش می دهند.^۵
مدیران بهداشت عمومی در مورد احتمال رخداد موج بعدی عفونت محتاط هستند.^۷
بنابراین مهم است که با انجام اقدامات لازم از پیشگیری و کنترل شیوع کووید ۱۹ اطمینان حاصل شود. ادامه فعالیت های ورزشی وابسته به ارزیابی قوی احتمال خطر و توجه به کاهش آن و توجه به عواملی که ممکن است به گسترش کووید ۱۹ علی رغم اینکه انتقال جهانی کووید ۱۹ در حال حذف باشد، می باشد.
فدراسیون های فوتبال در حال ارتباط با مقامات بهداشت و درمان می باشند تا یک ارزیابی جامع از خطر و یقین امنیت مسابقات فوتبال داشته باشد.

عوامل کلیدی زیر جهت یقین خطر بسیار مهم هستند:

- قوانین ملی و مختص ورزش .
 - شواهد انتقال ملی / محلی کووید ۱۹ .
 - نیازمندیهای افراد جهت مسافرت از مناطق شیوع بالا.
 - میزان گستردگی تجمعات، که بهتر است با انجام مسابقات پشت درهای بسته میزان انتقال کاهش یابد.
 - حضور افراد با خطر بالا (افراد بالای ۶۵ سال ، افراد با شرایط خاص پزشکی).
 - زیرساخت های بهداشتی و درمانی در محلی که مسابقه برگزار می شود .
 - محدودیت های مسافرتی و توصیه های بهداشتی در منطقه ای که بازیکنان قرار است سفر کنند.
- فیفا منابع زیر را جهت استفاده ارزیابی خطر پیشنهاد می کند :
- ارزیابی خطر اختصاصی جهت فوتبال

(<https://resources.fifa.com/image/upload/covid-19-footballra-060520a-final-hsp.xlsx?cloudid=raw/upload/gasm901hqp2n0zj4mtsr.xlsx>).

- چک لیست نحوه تجمعات سازمان بهداشت جهانی در شرایط کووید ۱۹
(<https://www.who.int/publications-detail/how-to-use-who-risk-assessment-and-mitigation-checklist-for-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19>).⁸
 - چک لیست نحوه تجمعات ورزشی سازمان بهداشت جهانی در شرایط کووید ۱۹
(<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>).⁹
 - ملاحظات فدراسیون های ورزشی و مسابقات ورزشی هنگام تجمعات در مواجهه با کووید ۱۹
(<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>).¹⁰
- در صورت بازگشت مسابقات فوتبالی از راهنمایی های سازمان بهداشت جهانی استفاده کرده و در نظر داشته باشید که ارتباط نزدیک با دولت و مقامات بهداشت عمومی و فدراسیون فوتبال لازم است تا:
- احتمال عفونت را به حداقل برسانید.
 - تلاش کنید تا آزمایشات به سهولت در دسترس باشند و در عین حال مراقب باشید تا ظرفیت سیستم های بهداشتی که نیاز بیشتری دارند را کاهش ندهید.
 - قادر به ایزوله کردن فرد مبتلا و ردیابی سریع و دقیق و شناسایی فرد یا گروه در معرض ابتلا باشید.
- شروع مسابقات باید به عنوان فرصتی جهت یادگیری و بهبود شرایط ممکن تلقی شود.^۶
- درس های آموخته شده متعاقباً باید در سازمان مربوطه و فراتر از آن به اشتراک گذاشته شود. با توجه به اینکه جریان و پیش بینی همه گیری کووید ۱۹ دشوار است، اطلاعات تکمیلی از منابع زیر قابل استخراج خواهد بود:
- گزارش جهانی کووید ۱۹ سازمان بهداشت جهانی
(<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>);
 - آمار کووید ۱۹ بر اساس موقعیت جغرافیایی هر کشور جهت ارزیابی خطر
(<https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>);
 - گزارش روزانه سازمان بهداشت جهانی و گزارش اختصاصی هر کشور
(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>);
 - گزارشات ملی و منطقه ای کووید ۱۹ هر کشور
 - وب سایت مرکز پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ در اروپا
(<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>).



ملاحظات سلامت، بدنسازی و آسیب بازیکن

تاثیر دوران ایزوله و عدم تمرین بازیکنان در مطالعات قبلی به شکل پراکنده مورد بررسی قرار گرفته است. لازم است ملاحظاتی جهت بدنسازی های مختلف برای فوتبالیست ها به هنگام بازگشت به مسابقات و تمرینات جهت پیشگیری از افزایش خطر آسیب در نظر گرفته شود. باید به نکات زیر توجه کرد:

- آیا بازیکن به کووید ۱۹ قبلا دچار شده و اگر مبتلا شده دچار عوارض شده یا خیر.
- مدت زمان قرنطینه و عدم تمرین.
- سطح میزان فعالیت بدن که بازیکن در دوران محرومیت حفظ کرده است.
- مدت زمان مورد انتظار جهت بازگشت به تمرین/مسابقه.

بنابراین طبق هر یک از نکات فوق، بسیار مهم است که زمان کافی جهت بازگشت به تمرین/مسابقه داده شود به طوری که:

- در زمان از سرگیری فعالیت های ورزشی غربالگری و آزمایش مناسب پزشکی از نظر جسمی و روحی انجام شود.
- زمان مناسب در دوره پیش از مسابقات جهت تدوین یک برنامه تمرینی کامل هوازی و قدرتی وجود داشته باشد.^{۱۱}
- زمان مناسب جهت ایزوله کردن تمرینات، تمرینات گروه های کوچک، تمرینات تیمی و تمرینات تخصصی فوتبال وجود داشته باشد.

باید به بازیکنان الزامات و تعهدات مربوط به مصرف مواد ممنوعه و خطر استفاده از آنها به خصوص مصرف داروها یا مکمل هایی که ممکن است جهت مقابله با کووید ۱۹ مصرف کنند گوشزد شود.

فوتبال آماتور و پایه



دستورالعمل فوق که برای فوتبال حرفه‌ای کاربرد دارد برای فوتبال آماتور و پایه نیز قابل اجرا است. ارزیابی بهداشت شخصی، ایزوله کردن فرد علامت دار، حفظ فاصله فیزیکی، محدود کردن تعداد افراد یک گروه و محدود کردن سفرهای غیر ضروری موثرترین ابزار جهت پیشگیری از شیوع ویروس است. جهت جلوگیری از در معرض قرار گرفتن و شیوع باید احتیاطاتی در محیط تیمی اعمال شود. از سرگیری فعالیت های فوتبال می تواند مزایای سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بسیاری را برای جامعه متاثر از کووید ۱۹ به دنبال داشته باشد.

با این وجود تمام تصمیمات مربوط به بازگشت باید با رعایت دقیق دستورالعمل های بهداشت عمومی منطقه ای و ملی اتخاذ شود. اصل مهم دستورالعمل این است که از سرگیری فعالیت های فوتبال نباید سلامت افراد یا جامعه را به خطر بیندازد. علاوه بر این از سرگیری فعالیت های فوتبال باید بر اساس اطلاعات سلامت و اطمینان از ایمن بودن و عدم افزایش خطر انتقال کووید ۱۹ باشد. از سرگیری فعالیت های فوتبال آماتور و پایه باید به صورت مرحله ای و در مرحله اول فعالیت گروه های کوچک به صورت غیر تماسی و قبل از فعالیت در گروه های بزرگ صورت پذیرد. پیشرفت و عبور از هر مرحله می بایست توسط دستورالعمل های فردی و محلی با در نظر گرفتن اپیدمیولوژی ملی و محلی، استراتژی های کاهش خطر و ظرفیت و توانایی سیستم بهداشت عمومی یقین شود.

این برنامه شامل از سرگیری ورزشی در فضای باز برای کودکان همراه با اقدامات محدودیت فاصله فیزیکی برای غیر شرکت کنندگان مانند والدین آنها می باشد.

یادآوری این نکته حائز اهمیت است که فوتبال حرفه ای و تفریحی باید به بخشنامه های مسئولان بهداشت عمومی مربوطه پاسخگو باشد.

افزایش خطر انتقال کووید ۱۹ در آینده ممکن است مسئولان محلی را مجبور به اتخاذ تصمیمات محدودکننده فعالیت نماید. تشخیص یک مورد مثبت کووید ۱۹ در یک باشگاه فوتبال تفریحی یا یک سازمان می تواند منجر به پاسخ بهداشت عمومی شود. این پاسخ می تواند شامل قرنطینه یک تیم کامل یا یک گروه بزرگ و یا افراد در تماس برای یک دوره معین شود. در نبود واکسن، هنگام برنامه ریزی هر فعالیت ورزشی/تفریحی باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

بهداشت فردی

میزان شستشوی دست با صابون یا ضدعفونی کننده های دستی همراه با ضدعفونی منظم سطوح و مناطق مختلف هم در خانه و هم در مناطق تفریحی را افزایش دهید. از لمس سطوح پر تماس مانند دستگیره های در، دیوارها یا پنجره ها و غیره خودداری

نمائید. بطری‌های آب را به اشتراک نگذارید، یا از بطری‌های تیمی استفاده نکنید و همچنین هنگام سرفه و عطسه با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی جلوی دهان خود را بگیرید و سپس دستمال را در سطل درب دار دور بیندازید . باید از تف کردن اجتناب کرد چرا که حالت اصلی انتقال ویروس در ترشحات تنفسی است. دستورالعمل استفاده از ماسک در بین مردم کشورهای مختلف متفاوت است. توصیه‌های اولیه شامل استفاده از ماسک نبود، با این حال بسیاری از کشورها در حال حمایت از استفاده از آنها هستند به ویژه اینکه عرضه ماسک نیز افزایش یافته است.^{۱۲،۱۱} ماسک جراحی ممکن است از ابتلا به بیماری و شیوع بیماری جلوگیری کند.^{۱۳} با این وجود باید توجه داشت که کمبود ماسک‌هایی از این دست در سطح جهانی مشهود است و استفاده از آنها نباید از اثربخشی و توانایی‌های مقامات بهداشت محلی و ملی جلوگیری کند.

حفظ فاصله فیزیکی

انجام این کار در خانه، محل کار و هنگام مسافرت در راستای فعالیت‌های فوتبالی آسان تر است. با کاهش محدودیت‌های حضور در مجامع و مجاز شدن فعالیت‌های فوتبال لازم است که این ملاحظات را در زمین و در ذهن خود هم داشته باشیم. جهت حفظ فاصله فیزیکی نیاز به طراحی تمرینات خاص است. استفاده از جلسات تمرینی گروهی کوچکتر یا مسابقات منطبق با مشاوره‌های محلی و ملی در آن زمان، خطر ابتلا به عفونت را محدود می‌کند و در صورت بروز عفونت به طور بالقوه تعداد افرادی که موظف به خود قرنطینگی هستند محدود می‌شوند. به دلیل مبادله دائمی هوا فعالیت‌های فضای باز ایمن تر تلقی می‌شود. با توجه به امکانات فضاهای بسته احتمال پراکنده شدن قطرات تنفسی به وسیله تهویه وجود دارد. در صورت امکان مناطق عمومی باید به خوبی تهویه شود. از تماس فیزیکی مانند دست دادن یا در آغوش کشیدن باید خودداری شود. استفاده از رختکن‌ها و دوش‌ها می‌بایست منتفی شود. توصیه می‌شود بازیکنان تعویض لباس را در منزل انجام داده و به سر تمرین یا مسابقه آمده و بعد از آن هم در منزل به حمام بروند.

خودآزمایی‌ها

خودآزمایی جهت جلوگیری از انتقال بیماری توسط افرادی که از ناقل بودن خود آگاهی ندارند بسیار مهم است. تشخیص این موارد در صورت تب بالا (بالای ۳۷/۵ درجه سانتیگراد)، سرفه، تنگی نفس یا گلودرد یا احساس ناخوشایند کمک‌کننده است. نشانه‌های فوق علائم احتمالی عفونت ویروس کووید ۱۹ می‌باشد و شما را مجبور به ایزوله کردن خود و تماس با پزشک و مراقبت‌های اولیه می‌کند. همه‌ی ما موظفیم از سلامت ملت‌ها و همدیگر مراقبت کنیم. اقدامات شما به مراتب مهم تر از آنچه که به روی کاغذ آورده شده است می‌باشد و نه تنها بر سلامتی شما بلکه برای سلامتی خانواده، همکاران و هم تیمی‌های شما نیز مهم است.



نتیجه گیری

محافظت از سلامتی و رفاه هر فرد در سطح جهانی برای فیفا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ادامه انجام اقدامات زیر بسیار مهم است:

ارتقاء بهداشت، حفظ فاصله فیزیکی، انتخاب سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب و اجتناب از سفرهای غیرضروری.

برنامه‌ریزی برای بازگشت فوتبال با توجه به مزایای سلامتی، اجتماعی و اقتصادی بازی در سطح دنیا باید از هم اکنون شروع شود. فدراسیون‌های فوتبال باید در کنار هم با احتیاط و انتخاب شیوه صحیح برای بازگشت پس از همه‌گیری فعالیت‌های فوتبال آماده شوند.

تا زمان کشف واکسن برای کووید ۱۹، محیط تیم کاملاً متفاوت خواهد بود. هر شخص که در یک تیم حضور دارد یا در بازی فوتبال شرکت می‌کند وظیفه دارد تا از انتشار کووید ۱۹ جلوگیری کند.

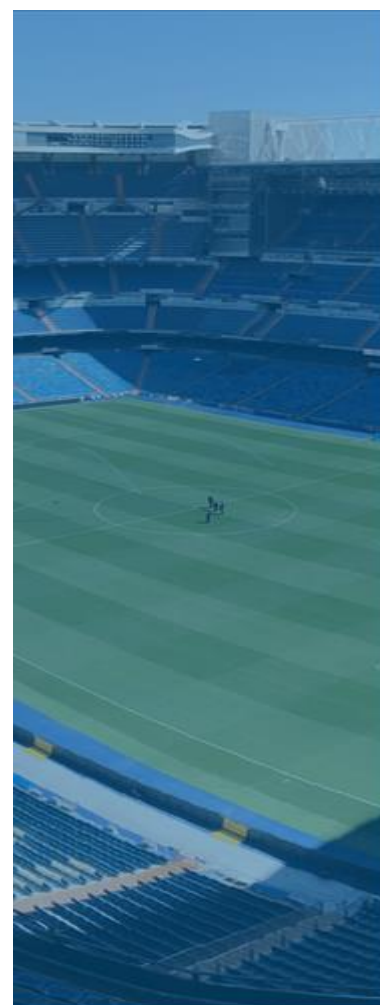


فیفا کاملاً متعهد است تا با توجه به ملاحظات پزشکی مربوط به مشارکت فوتبال در این زمان خاص به فدراسیون های عضو و ذینفعان فوتبال در سراسر دنیا کمک کند .

به همین دلیل یک خط ویژه جهت هرگونه سوال یا سوالاتی در مورد محتوای این دستورالعمل و تاثیر آن در عملکرد های روزانه خود در اختیار شما قرار گرفته است.

شما می توانید درباره مسائل پزشکی در سایت medical@fifa.org با ما در تماس باشید و یا برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ابتکارات و برنامه های فیفا در زمینه همه گیری کووید ۱۹ با ما تماس بگیرید.

<https://www.fifa.com/what-we-do/covid-19>.





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.
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.

ترکیب کارگروه پزشکی فیفا کووید ۱۹

Name	Position	Organisation
Andrew Massey	<i>Medical Director</i>	FIFA
Alexis Weber	<i>Head of Medical and Anti-Doping</i>	FIFA
Sean Carmody	<i>Medical doctor</i>	<i>External consultant to FIFA</i>
Dexter Seow	<i>Medical doctor</i>	<i>External consultant to FIFA</i>
George Chiampas	<i>Chairman of the Medical Committee</i>	Concacaf
Mark Fulcher	<i>Medical advisor</i>	OFC
Tim Meyer	<i>Chairman of the Medical Committee</i>	UEFA
Oswaldo Pangrazio	<i>Chairman of the Medical Committee and Director of the Anti-Doping Unit</i>	CONMEBOL
Gurcharan Singh	<i>Chairman of the Medical Committee</i>	AFC
Yacine Zerguini	<i>Vice-President of the Medical Committee</i>	CAF