



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



Die gesundheitliche Situation, die derzeit durch die Ausbreitung des Coronavirus (Sars-CoV-2 - Covid-19) verursacht wird.

Jüngste Berichte über Ausbrüche in Korea, Iran und Norditalien legen nahe, dass das Virus namens Sars-CoV-2 und die daraus resultierende Krankheit Covid-19 wahrscheinlich nicht mehr vollständig eingedämmt werden können.

Das Virus ist offenbar leicht über infizierte Personen mit Symptomen übertragbar, und es gibt **Hinweise darauf, dass Covid-19 auch von gesunden Trägern übertragen werden kann**. Die nationalen Gesundheitsbehörden können unterschiedliche Empfehlungen zur Verhinderung der Ausbreitung neuer Infektionen geben.

Sportverbände sind aufgefordert, ihre Athleten zu beraten, wie eine Exposition gegenüber Covid-19 vermieden werden kann. Diese Beratung sollte den Empfehlungen entsprechen, die von offiziellen Gesundheitsbehörden wie der WHO ausgesprochen werden (Links siehe unten).

Einfache Maßnahmen können wirksam sein, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen, wie dies aus einer häufigen Influenza-Infektion bekannt ist. Das Virus ist eine globale Pandemie, erfordert jedoch erhebliche Anstrengungen zur Bekämpfung.

Die Grundregeln für die Sicherheit lauten:

- **Waschen Sie Ihre Hände mit Seife und Wasser (min. 30 Sek.)**
- **Berühren Sie Ihren Mund oder die Nase nicht mit den Händen**
- **Halten Sie sich mindestens 2 m von infizierten Personen entfernt und**
- **Gehen Sie nicht zu Massenversammlungen.**

Nachfolgend finden Sie allgemeine Empfehlungen:

Prävention:

- Jede Person sollte die gleichen vorbeugenden Maßnahmen wie gegen die Übertragung von Influenza-Viren ergreifen, da Covid-19 der klassischen **Verbreitung über die Atemwege** folgt und durch **kontaminierte Oberflächen** verbreitet wird.
- Die **Hände sollten regelmäßig mit Wasser und Seife gewaschen werden (30 Sekunden) und anschließend mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel desinfiziert werden**. Dies ist **besonders wichtig vor allen Mahlzeiten**, insbesondere wenn das **Essen in Buffetform** serviert wird (das **Servierbesteck** sollte nicht ausgetauscht werden. Bei Buffets sollte das Personal beim Servieren behilflich sein.) Die Athleten sollten nur an Schulungen, Mahlzeiten, Reisen und Besprechungen in **sauberer und trockener Kleidung** teilnehmen. Die **Räume** sollten **regelmäßig belüftet** werden.
- In Trainingslagern ist die **tägliche Reinigung aller Einrichtungen** und die **Aufrechterhaltung der Hygiene** obligatorisch. **Waschräume, Toiletten und Türgriffe sollten täglich desinfiziert** werden. Wäscheservice sollte verfügbar sein. Während der Reise **schützen Gesichtsmasken möglicherweise nicht ausreichend vor Infektionen**. Einige Teams empfehlen die



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



Desinfektion der Sitzablage im Flugzeug. Kleine Flaschen mit alkoholischem Desinfektionsmittel sollten von jedem Teammitglied mitgeführt werden.

- Eine **abwechslungsreiche, vitaminreiche Ernährung** mit ausreichend Gemüse und Obst beugt Infektionen vor. Besonders wichtig sind Früchte, die **Vitamin C** enthalten, wie Orangen oder Grapefruits. Die Teammitglieder sollten auch **genug trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten**.

Wenn sich Sportler krank fühlen

- Wenn **Fieber und Müdigkeit** auftreten, sollten die Athleten eine Trainingspause einlegen und ihren Mannschaftsarzt konsultieren.
- Solche Athleten und Gefolgsleute sollten **vom Rest des Teams getrennt sein**, den Kontakt mit Teammitgliedern vermeiden, für Mahlzeiten getrennt werden und ihre **Hände sorgfältig desinfizieren**. Bei akuten Symptomen sollten sie eine Gesichtsmaske tragen. Die Trennung sollte 2-3 Tage länger sein als die tatsächlichen Anzeichen einer Infektion und sollte vom behandelnden Arzt entschieden werden. Es ist ratsam, getrennte Toiletten für solche Athleten zu haben, um die Übertragung auch anderer Viren wie Norovirus zu unterbrechen.

Wie kann ich eine Infektion mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) ausschließen?

- Wenn kein Kontakt zu jemandem bestand, der in betroffene Regionen gereist ist, ist die Wahrscheinlichkeit einer Infektion mit Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) gering.
- Die meisten Infektionen mit Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) sind mild, es können jedoch schwerwiegendere Komplikationen auftreten, insbesondere bei älteren und immungeschwächten Menschen.
- Eine Infektion mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) sollte vom Arzt als mögliche Infektionsursache bei akuten Atemwegserkrankungen angesehen werden.
- Sportler und Gefolgsleute, die krank sind und Kontakt zu jemandem hatten, der in betroffene Regionen gereist ist, sollten in einem öffentlichen Gesundheitsbüro, in dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) getestet werden kann, ärztlichen Rat einholen. Bei solchen Personen kann eine 14-tägige Quarantäne hilfreich sein. Am Ende dieser Quarantäne sollte das Coronavirus (COVID-19) erneut getestet werden, bevor es in normale Routinen aufgenommen wird.
- Die **Übertragungszeit scheint 14 Tage zu betragen**. Während dieser Zeit kann eine infizierte Person das Virus auf andere übertragen, auch wenn keine klinischen Anzeichen einer Infektion vorliegen (während dieser asymptomatischen Periode ist das Virus möglicherweise durch den Test nicht nachweisbar).

Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung?

- FISA empfiehlt Sportlern und deren Gefolge die **Impfung mit vierwertigen Grippeimpfstoffen gegen virale Influenza**, wodurch die Wahrscheinlichkeit einer viralen Influenza erheblich verringert wird. Eine Grippeimpfung mit den üblicherweise verwendeten



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



Impfstoffen ist wirksam und wird im Allgemeinen sehr gut vertragen. Eine Impfung ist am effektivsten, wenn sie **rechtzeitig durchgeführt** wird, bevor das Risiko für Influenzaviren voraussichtlich zunimmt (nördliche Hemisphäre im November, südliche Hemisphäre im Juni).

- Die Impfung sollte so arrangiert werden, dass am Vortag kein umfassendes Training stattgefunden hat und der folgende Tag so trainingsfrei wie möglich ist. Es sollte auch beachtet werden, dass die volle Wirkung der Impfung erst nach 2-3 Wochen vollständig entwickelt ist und andere Virusinfektionen immer noch Krankheiten verursachen können.
- Die Entscheidung zur Impfung muss den aktuellen Gesundheitszustand, frühere Krankheiten, Medikamente und die Impfgeschichte jedes Einzelnen berücksichtigen.
- **Gegen Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) ist derzeit keine Impfung verfügbar.**

Wo sind weitere Informationen verfügbar?

WHO, IOC, FISA und bewerten regelmäßig alle verfügbaren Informationen.

Die folgenden Webseiten ermöglichen die neuesten internationalen Informationen:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Prof. Dr. Jürgen Steinacker, Universitätsklinikum Ulm. Im Auftrag der FISA Sports Medicine Commission