

რაგბი და COVID-19

რა უნდა იცოდეთ

COVID-19 ჩვეულებრივ ვრცელდება ხველით ან რესპირატორული წვეთებით

თქვენ შეიძლება დაინფიცირდეთ ვირუსით, თუ:

- მიუახლოვდებით ადამიანს, რომელსაც აქვს ვირუსი, განსაკუთრებით, თუ ისინი ახველებენ ან აცემინებენ
- შეეხებით ზედაპირებს, რომელზეც დაახველა ან დააცემინა ინფიცირებულმა და შემდეგ დაუბანელი ხელით შეეხებით სახეს (თვალებზე, ცხვირზე ან პირზე)

ახლო კონტაქტი გულისხმობს დაჰყოთ ჯამურ 15 წუთზე მეტი ინფიცირებულ პიროვნებასთან 1 მეტრამდე სიახლოვეში (ჯანმრთელობის მითითებები)

- რისკი გაცილებით მაღალია შენობაში ან დახურულ სივრცეებში
- რაგბიში არსებობს ბუნებრივი სოციალური დისტანცირება თამაშგარეშე ხაზზე
- ღია სივრცეში ჩატარებული აქტივობის დროს გადადების რისკი გაცილებით დაბალია, ვიდრე შენობაში ჩატარებული აქტივობისას
- ჩვეულებრივ, რაგბიში მაღალი ინფიცირების რისკის მატარებელი კონტაქტების ჯამური დრო მერყეობს 13 წუთსა (პირველი და მეორე ხაზელებისთვის) და 1 წუთს (გარემარბებისთვის) შორის
- ინფექციის გადაცემა ხდება ჰაერწვეთოვანი გზით და არა ფიზიკური კონტაქტით

როგორ შევამციროთ რისკი რაგბიში:

- გააკეთეთ აქცენტი ბოჭვის დაბალ სიმაღლეზე, სახეებით კონტაქტის შემცირების მიზნით
- ჩაატარეთ რაგბის ბურთებისა და ხელების დეზინფექცია ვარჯიშისა და მატჩების დაწყებამდე, განმავლობაში და შემდეგ
- სწრაფად გაიტანეთ ბურთი შერკინებიდან და რაქიდან
- ჩაიტარეთ ხელების დეზინფექცია ვარჯიშისა და მატჩების დაწყებამდე, განმავლობაში და შემდეგ
- შესვენებაზე გამოიყენეთ ჩაფხუტი, მაისური და შორტები
- არ გადაანერწყვოთ, არ მოიხოცოთ ცხვირი და კაპები არ გამოიღოთ პირიდან
- თქვენ თვითონ მიდით ვარჯიშსა თუ მატჩებზე
- მიდით პირდაპირ სავარჯიშო მოედანზე და ვარჯიშის დასრულებისთანავე დატოვეთ იგი
- არ გამოიყენოთ საზიარო წყლის ბოთლები
- აიფარეთ სახეზე მკლავი ან იდაყვი ხველის ან ცემინებისას
- მოერიდეთ არააუცილებელ კონტაქტს ვარჯიშების, თამაშის ზეიმებისა და შეჯგუფებების დროს
- დაიცავით სოციალური დისტანცირება თამაშში პაუზების დროს

