

# Rugby e COVID-19

## Informações essenciais

### A COVID-19 propaga-se geralmente pela tosse e/ou por gotículas respiratórias

#### Poderá ser infetado pelo vírus se:

- Estiver próximo de alguém que esteja infetado com o vírus, especialmente se tossirem ou espirrarem
- Tocar em superfícies nas quais alguém infetado com o vírus tenha tossido ou espirrado, e depois tocar na cara com as mãos não lavadas (olhos, nariz ou boca)

#### Contacto próximo significa passar mais de 15 minutos seguidos a menos de um metro de distância de uma pessoa infetada (orientação da OMS)

- O risco é mais elevado em espaços fechados ou exíguos
- A atividade ao ar livre acarreta um risco de transmissão menor do que a atividade em espaços fechados
- O vírus é mais comumente transmitido por gotículas aéreas do que por contacto físico
- O rugby tem um distanciamento social natural definido pela linha de offside
- O contacto continuado típico do rugby que se traduz num risco de transmissão elevado é de 13 minutos para os cinco avançados (Tight 5) e um minuto para os três-quartos (Outside backs)

#### De que forma se pode reduzir o risco no rugby:

- Quando for permitida, a placagem deve ser feita a uma altura mais baixa, para limitar o contacto face a face
- Afaste a bola da base do scrum e proceda ao ruck com mais rapidez
- Mude de capacete, camisola e calções no intervalo
- Dirija-se para os treinos ou jogos sozinho
- Não partilhe garrafas de água
- Evite contacto desnecessário durante o treino e as celebrações ou ajuntamentos durante os jogos
- Respeite o distanciamento social durante os intervalos de jogo
- Desinfete as bolas de rugby e as mãos antes, durante e após os treinos ou jogos
- Desinfete as mãos antes, durante e após os treinos ou jogos
- Não cuspa, não desentupa as narinas e não retire o protetor bucal
- Vá diretamente para o campo de treino e saia imediatamente após o treino
- Cubra o rosto com a manga ou parte interior do cotovelo ao tossir ou espirrar