



Upplands Fotbollförbundet

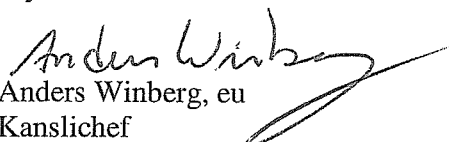
Anders Winberg
Kanslichef

2009-09-09

Riktlinjer från Svenska Fotbollförbundet (SvFF) rörande den nya influensan – Influensa A (H1N1) (den s.k. "svininfluensan").

Upplands Fotbollförbundet har vid sitt styrelsemöte den 8 september 2009 beslutat att följa de riktlinjer som Svenska Fotbollförbundet tagit fram. Det innebär att dessa riktlinjer också ska gälla i det uppländska seriesystemet.

Upplands Fotbollförbundet
Styrelsen


Anders Winberg, eu
Kanslichef

Riktlinjer från Svenska Fotbollförbundet (SvFF) rörande den nya influensan - Influenta A (H1N1) (den s.k. "svininfluensan")

Influensa A (H1N1) kommer med största sannolikhet att påverka många idrottsaktiviteter i Sverige inte minst Svenska Fotbollförbundets aktiviteter. SvFF finner det därför angeläget att skicka ut några riktlinjer angående denna influensa.

Vi bifogar nedan som bilagor 1. De allmänna hygieniska riktlinjer som Socialstyrelsen har utarbetat: <http://www.socialstyrelsen.se>. 2. Artikel i Svensk Idrott (Riksidrottsförbundets tidning) September 2009: "Stoppa smittan". Dessa riktlinjer bör efterföljas av alla.

Rekommendationer från SvFF under hösten 2009

Allmänna

- Spelare och ledare bör under denna tid undvika att skaka hand
- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Komplettera gärna med handsprit.
- Hosta och nys i armvecket eller i pappersnäsduk, som du slänger i soporna.
- Lagen ska inte låta spelare med klara sjukdomssymptom som feber, luftvägssymtom - hosta, muskelvärk och allmänpåverkan delta i några av lagets aktiviteter.
- Följ i övrigt de allmänna riktlinjer som angivits i bilaga 1 och 2.

Specifika om seriespel

- Vid spel i serier som ingår i förbundsserierna kan en match flyttas om minst sex spelare, som regelbundet spelar i laget, drabbas av influensan.
- Beslut om flyttning av match antas av SvFFs Tävlingskommitté.
- Läkarintyg, som styrker att spelarna har den aktuella influensan, erfordras.
- Övriga specifika frågeställningar behandlas från fall till fall av SvFFs Tävlingskommitté

Vid frågor och ansökan om flyttning av match kontakta Linn Brozen:
linn.brozen@svenskfotboll.se

8 september, 2009

Svenska Fotbollförbundet

Per Renström, Förbundsläkare

Ingmar Alm, Ledamot Tävlingskommittén

Nedan utdrag av de riktlinjer som Socialstyrelsen har utarbetat

Se <http://www.socialstyrelsen.se>.

Smitta och symptom

Den nya influensan, Influenta A(H1N1), har en genetisk sammansättning som inte är känd sedan tidigare och den sprids lätt mellan människor. Eftersom det är en ny virusvariant har ingen haft just denna influensa tidigare. Det betyder att många fler riskerar att bli sjuka än vid den årliga influensan. Undersökningar tyder dock på att personer som är över 65 år löper något lägre risk att smittas.

Influensa A(H1N1) smittar som vanlig influensa, det vill säga via nära kontakt med smittade. All influensa, även den här influensan, smittar via droppar från saliv, nysningar, hosta, etc. Virus kan även fastna på olika ytor.

Symtomen liknar dem man får när man smittats av den årliga influensan, det vill säga plötsligt uppkommen feber och luftvägssymtom. Vissa får även diarré.

Vad kan jag göra för att skydda mig mot den nya influensan?

All influensa, även den nya influensan, smittar via droppar från saliv, nysningar, hosta, etc. Virus kan även fastna på olika ytor. Smittan flyger inte långa vägar i luften utan det krävs nära kontakt med den smittade för att själv drabbas. Om du vill skydda dig från att smittas med influensa eller från att smitta andra, bör du tänka på det här:

- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka.
- Om du själv är sjuk, håll lite avstånd till andra personer, för att undvika att de smittas.
- Om du är sjuk, stanna hemma från arbetet eller skolan och undvik att göra andra ärenden.
- Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du slänger i en soppåse.
- Tvätta händerna med tvål ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Använd gärna handsprit som komplement till handtvätt. Det kan också vara effektivt.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun, så slipper du smittas om du råkat ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på

Vaccin

- Arbetet med att ta fram ett vaccin mot den nya influensan är i full gång. Sverige har ett garantiavtal med en vaccinproducent, som omfattar hela befolkningen. Vaccinet kommer enligt planerna börja levereras i slutet av september eller början av oktober. Därefter kan vaccinering av befolkningen starta.
- När vaccinet finns tillgängligt är det viktigt att så många som möjligt vaccinerar sig. Det handlar om att undvika att själv bli sjuk och att minska smittspridning och därigenom minska risken för att andra drabbas, t.ex. de som av olika skäl inte kan vaccineras eller som riskerar att bli allvarligt sjuka.

Antiviraler

- Antiviraler – till exempel Tamiflu – ska användas restriktivt för att minska risken för resistensutveckling hos influensaviruset.
- I första hand ska antiviraler användas för att behandla personer som har insjuknat och är allvarligt sjuka, samt för att skydda personer ur riskgrupperna om de bedöms ha utsatts för smitta.

Rese restriktioner

Sverige avråder inte från att resa till något land pga. influensa A(H1N1). Du som planerar att resa rekommenderas att ta del av den information som finns på WHO:s webbplats, på UD:s webbplats och på de aktuella ländernas webbplatser.

Om du blir sjuk

Om du är sjuk, stanna hemma och undvik att träffa andra. Om du tror att du har smittats med influensa A(H1N1) ska du i första hand inte gå till vårdcentralen, eftersom du kan smitta andra där. Ring istället till sjukvårds rådgivningen 1177 eller till din vanliga vårdcentral. Ring 112 om du är allvarligt sjuk och behöver ambulans.

Den nya influensan A(H1N1) ger ofta lindriga symtom som feber, luftvägsbesvär och i vissa fall även diarré. De flesta insjuknade tillfrisknar på egen hand, utan behandling eller sjukhusvård. Den som är sjuk behöver vila och mycket vätska.

En del riskerar att bli allvarligt sjuka om de får influensa A (H1N1). Det gäller personer med:

- Kronisk lungsjukdom
- Extrem fetma eller neuromuskulära sjukdomar som påverkar andningen.
- Kronisk hjärt/kärlsjukdom (inte bara förhöjt blodtryck)
- Nedsatt immunförsvar på grund av t ex hiv

- Kronisk lever- eller njursvikt (GFR<30ml/min)
- Diabetes mellitus där febersjukdom kan befaras leda till komplikationer
- Regelbundet behov av läkemedel mot astma under de senaste tre åren
- Allvarliga neuro-muskulära sjukdomar

Kontakta läkare om den som är sjuk:

- Andas tungt eller har smärtor i bröstet
- Blir blå/blåviolett om läpparna
- Visar tecken på att vara uttorkad (är torr i munnen och kissar ovanligt lite)
- Kräks mycket eller har svårt att dricka tillräckligt
- Får krampanfall
- Får långvarig hög feber
- Inte reagerar som vanligt eller verkar förvirrad



Tvätta händerna, rengör öppna sår direkt. Dela inte vattenflaskor eller handdukar. Det är några tips för att inte sprida smitta i laget.

STOPPA SMITTAN!

Så undviker ni spridning av influensan

Rivande hals, molande ledvärk och blossande feber. En sjuk spelare är kanske inte så farligt. Ett nedsmittat lag är en mardröm. Med svininfluensan på intåg är det kanske viktigare än någonsin att lära känna smittoriskerna - och hur ni undviker dem.

Diskussionen om smittspridning på idrottsfältet har blommat upp och blivit en högst uppmärksam fråga. Det fick vi erfara när drygt 34 000 fotbollsspelare samlades under Gothia Cup och ett par fall av svininfluensan rapporterades. Kort därefter uppstod en livlig diskussion om hur de övriga spelarna skulle hållas friska. Förhållandena på idrottsfältet är nämligen optimala för smittspridning. Där vistas många

människor, inte minst vid stora arrangemang, ofta på en väldigt liten yta. Sjukdomar kan spridas på många sätt. Dels kan de föras över direkt mellan två individer, dels kan de smitta indirekt, det vill säga att man rör vid eller använder något som en smittad person tidigare har varit i kontakt med.

FÖRKYLNINGAR och luftvägsinfektioner är de vanligaste sjukdomarna som lätt sprids inom de all-

ra flesta idrotter. Desmittar oftast via direktkontakt och ibland via små droppar av viruset på exempelvis ett räcke eller ett handtag.

Så hur kan man undvika att en influensa eller en förkylning ödelägger ett helt lag, eller ännu värre - en hel cup?

- **DET HANDLAR OM** tydlig information. Att alla i laget är med på vilka hygienrutiner som ska följas och vad som gäller om någon skulle bli sjuk, säger Barbro Isaksson,

hygienöverläkare vid Östergötlands läns landsting.

Det är nödvändigt att ha välutformade rutiner för att hantera en sjuk lagmedlem. Nyckelordet är isolering. Den som har en luftvägsinfektion med hosta eller kräkningar och diarré ska omedelbart avskiljas från laget och hålla sig borta från träning. Eftersom immunförsvaret får sig en törn efter en infektion är det känsligt precis efteråt. Utan isolering och vila i det läget finns risken att åka på fler infektioner. Generellt sätt bör en sjuk lagkamrat vara isolerad i upp till tre dagar efter att sjukdomen bröt ut.

Men som i de flesta sammanhang är givetvis de förebyggande rutinerna de bästa för att undvika

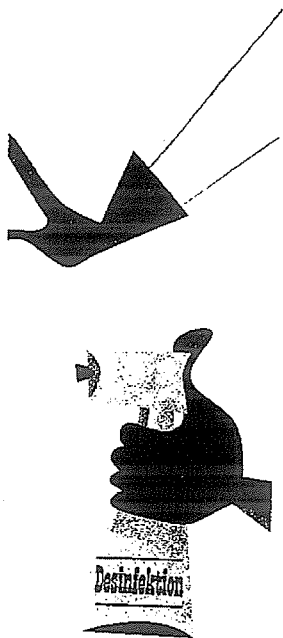


BILD: HANNA GUSTAVSSON/REX/NOVA/ALAMY

"Spelarna får inte dölja att de är sjuka eller skadade"

Thomas Dennerby tog över rodret som förbundskapten för Sveriges damlandslag i fotboll 2005. För honom är en öppen dialog och ärlighet A och O för att lyckas hålla sjukdomar borta i laget.

- För två år sedan hade vi ett jobbigt förkylningsvirus som gick i laget efter att ett par spelare kom sjuka till en cup.

Thomas Dennerby menar att det är viktigt att spelarna talar om direkt när de börjar känna av symptom.

- Spelare får inte dölja att de är sjuka eller skadade, på grund av oron



Thomas Dennerby.

att inte få spela. De måste förstå att skada eller sjukdom inte är något man behöver skämmas över. Så fort det visar sig att någon spelare i laget är på väg att bli sjuk isoleras den personen omedelbart från laget.

- Råder det några som helst tveksamheter ger man spelaren spelförbud. Vi har alltid en läkare med på alla våra samlingar och ofta finns det en eller två sjukgymnaster på plats.

För damlandslaget blir det en hel del resande till olika läger, träningar och matcher, både innanför och utanför Sveriges gränser. De ständigt nya miljöerna ökar en risk att föra in sjukdomar till laget.

- Vi är nogga med var och hur vi bor. Innan vi åker iväg någonstans besiktar vi hotellet, träningsanläggningarna och matcharenorna vi ska

besöka så att de är rena och hygieniska. Vi skickar alltid menyer med vad vi vill äta till hotellet, men vi brukar alltid ha med oss lite egen mat också, som till exempel bröd, havregrynsgröt, chokladkakor, russin, sportdryck och återhämtningsdryck. Ska vi utomlands får spelarna bara dricka flaskvatte.

Och även när laget är bortrest är förbundskaptenen nogga med att det finns möjlighet att avskilja en sjuk spelare från det övriga gänget.

- Vi bokar alltid ett extra hotellrum, det fungerar utmärkt som isoleringsrum.

problem. I fallet smittspridning inom lagidrott handlar det helt enkelt om att hålla laget friskt. Här kan man som tränare göra mycket nytta. Genom att vara observant på varje individ i laget kan man snabbt parera infektionsrisiker. Till exempel är det viktigt att anpassa träningsmängd och träningsnivå efter varje idrottarens tillfälliga hälsotillstånd för att ingen ska överträna. Det kan försämma immunförsvaret. Som tränare bör man också inventera sömnvanorna och matvanorna i laget, eftersom de vanorna har stor påverkan på immunförsvaret.

FÖR ATT SOM ENSKILD lagmedlem motverka smittor i laget krävs en uppmärksamhet på de värsta smittobovarna. Som till exempel att ta i handtag eller gå på offentliga toaletter. Bara en sådan sak som att tvätta händerna, noggrant och ofta, kan förhindra många sjukdomar att härja genom laget. Likadant gäller hosta och nysningar, som kan föra en smitta lång väg om de kommer ut i luften. Därför

ska de riktas ned i armvecket eller varför inte i en pappersnäsduk.

ATT VARA FRISK innebär också att träna frisk. Låter det självklart? Ja, antagligen, men det kan vara lättare sagt än gjort. Eftersom det kan dröja ett par dagar från smittotillfället till att infektionen bryter ut finns risken att man går iväg till träningen när man håller på att bli sjuk, trots att man kanske inte har hunnit känna av det än. Just när smittorisken i själva verket ofta är som högst. För att undvika det är ett enkelt knep att mäta pulsen och kroppstemperaturen varje morgon. Om kroppstemperatur är mer än 0,5 grader högre än vanligt och vilopulsen är tio slag fler per minut än i vanliga fall ska man vara uppmärksam.

Ett annat bra motto för att slippa sjuka lagmedlemmar är att hålla idrottarna hela, det vill säga att hudkostymen ska vara hel. Bland idrottare är skador och infektioner i huden väldigt vanligt. Då är det lätt att föra en smitta vidare från en idrottare till en annan.

En sjuk lagkamrat bör vara isolerad i upp till tre dagar.

Läs mer!

- ✓ <http://www.praktiskmedicin.com>
- ✓ <http://www.svininfluensan.org/smittspridning>
- ✓ <http://www.sjukvardsradgivning.se/Handboken>
- ✓ <http://www.smittskyddsinstitutet.se>



Oftast är det frågan om bölder, skavsår och andra blödande sår, som kan bli infekterade om de inte sköts om. Det går inte se på en gång hur allvarligt ett sår är, ofta tar det upp mot sex timmar innan det går att se om det blivit infekterat. Idrottare som får större sår bör därför aldrig vara med på ett träningspass.

ÄVEN OM blodsburna smittor, som hepatit B och C, är ovanliga i Sverige ska man vara försiktig så fort någon blöder. Om en spelare får ett sår ska han eller hon helst ta hand om det själv, exempelvis genom att trycka en handduk mot det. Om såret är smutsigt och varigt eller fortsätter att blöda kan hjälp av sjukvårdspersonal behövas. Då krävs tillgång till engångshandskar och vid större blödningar kan personalen även behöva skyddskläder och skydd för ögon och mun för att inte bli smittobärande.

Slutligen är renlighet ett bra tips för att undvika smittspridning. Det gäller både idrottare ►

Dela aldrig kläder, handdukar eller vattenflaskor inom laget.

► som utrustning och de lokaler man vistas i. Ett bra riktmärke är därför att regelbundet tvätta träningskläderna i 60 grader och att göra rent utrustningen efter varje träningspass. Vattenflaskor och handdukar används flitigt inom alla idrotter, därför är dessa extra viktiga att hålla rena. Och en vattenflaska kan dessutom vara en stor smittorisk om den har flera användare och den får gå från en mun till en annan i laget. Andra transportmedel för bakterier och virus är smycken, klockor



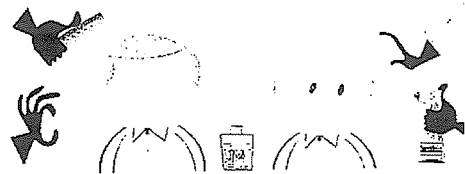
Barbro Isaksson

och piercingar.

Barbro Isaksson tillägger att Idrottsverige saknar definitiva anvisningar eller förordningar som måste följas för att hålla idrottsfältet fritt från smittsamma sjukdomar.

– Det handlar mycket om att använda sitt sunda förnuft. Och som talesättet säger: Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.

SOPHIA CARLSSON



Så kan du undvika smittspridning

1 Håll en god hygien. Undvik kontakt med sjuka personer, peta inte i öga, näsa, mun och tvätta händerna ofta. Hosta och nys i pappersnäsduk eller i armvecket. Se till att de träningslokaler som användas städas regelbundet, även omklädningsrum och dusch.

2 Utrustning och kläder kan vara källa till smittspridning. Dela aldrig kläder, handdukar eller vattenflaskor inom laget. Tvätta kläder och handdukar ofta i 60 grader. Gör rent utrustningen, till exempel olika skydd,

efter varje tränings-tillfälle.

3 Var vaksam vid blödande sår. Låt en skadad lagkamrat själv hålla sin handduk mot såret. Se till att sår som är smutsiga eller variga hanteras av sjukvårdspersonal, som ska använda engångshandskar. Ta hand om alla sår (även mindre sår och skavsår) så fort som möjligt.

4 Träna aldrig sjuk. Håll dig hemma och vila om du har feber, eller om du känner av en ovanligt hög vilopuls och samtidigt

känner dig hängig. Då kan du ha en infektion på gång och precis då smittar du som mest. Avvakta alltid 1–3 dagar från det att du blir frisk innan du återgår till träningen.

5 Stärk immunförsvaret. Att öka sin motståndskraft mot sjukdomar är en viktigt för att förebygga att man blir sjuk och kan smitta andra. Här är sömnen en viktig del, helst åtta timmar per natt. Se till att äta mycket färsk frukt, grönsaker och kolhydrater. Glöm inte heller att dricka ordentligt med vatten varje dag.

Swedbank

Mer idrott och mindre sifferexercis.

Vi har allt du behöver för att frigöra tid till de resultat som verkligen räknas i din verksamhet. Just nu får dessutom alla föreningar inom Riksidrottsförbundet, befintliga som nya, extra mycket idrott för pengarna. Välkommen in. Läs mer om vårt erbjudande på swedbank.se/rf

