



Interne rutiner ved sykdom i troppen i forbindelse med reiser/samlinger og mesterskap/internasjonale konkurranser.

Ved mistanke om smittsom sykdom i troppen skal følgende rutiner følges:

Sykdomstegn meldes tidlig til laglege.

Dette gjelder alle:

- Utøvere, trenere, medisinsk støtteapparat, servicefolk, kokker, ledere og evt. gjester som er med i troppen.

Alle på samme bosted må respektere isolasjonsregimene, og skjerpe sine egne og felles hygienetiltak hvis smittsomme sykdommer oppstår.

Den syke skal vurderes så raskt som mulig med tanke på:

- Hva slags sykdom som foreligger, evt. videre diagnostisk utredning.
- Hvor smittsom er sykdommen, og om det skal tas spesielle smitteprøver?
- Hva slags behandlingstiltak skal settes i gang?
- Konsekvenser for trening og konkurranse de neste dagene?
- Hva slags isoleringstiltak som er nødvendig med tanke på syk utøver og resten av laget?

Laglege skal:

- Vurdere behov for isolasjonstiltak. Dette revurderes fortløpende i forløpet av sykdommen, for eksempel om det er grunn til å oppheve delvis isolasjon eller endre regime til full isolasjon.
- Informere lagets trener/lagleder om eventuelle isolasjonstiltak samt om konsekvenser for trening eller konkurranse.

Rutiner ved ulike isolasjonstiltak

a. Full isolasjon

Personer med klare tegn på infeksjonssymptomer fra luftveier og/eller mage/ tarm, som medfører risiko for spredning via nysing, hosting, diarè, oppkast, etc. skal ha full isolasjon inntil smittbarhet og klinisk bilde er nærmere avklart.

- Frisk person flytter ut fra rommet til syk person hvis man har delt rom.
- Den friske utøveren skal ha eget rom og det praktiseres delvis isolasjon av den potensielt smittede de neste 3 dagene.



- Den syke utøveren kan observeres på sitt eget rom inntil 12 timer, men skal i denne tiden isoleres fullt ut. Kun lege kan gå inn på rommet.
- Syk utøver skal flyttes til eget isolatrom så snart det er medisinsk forsvarlig og praktisk gjennomførbart.
- Mat og drikke bringes til rommet og tas ut i henhold til rutiner om smittebehandling. Alt som har vært inne på isolatet må desinfiseres før videre bruk.
- Bruk alltid smittevernutstyr i kontakt med isolerte utøvere.
- Alltid håndvask etter besøk på rommet. NB! Færrest mulig besøk!
- Full vask og desinfisering av rommet må gjennomføres når utøver flytter ut.

b. Delvis isolasjon

Personer som har hatt kontakt med syk person eller mistenkes å være smittet av mindre alvorlig infeksjon kan i første omgang få et delvis isolasjonsregime. Dette betyr følgende rutiner:

- Bo på eget rom.
- Spise ved eget bord og helst etter at andre har spist ferdig.
- Praktisere særdeles god hygiene og hyppig håndvask.
- Unngå å oppholde seg i fellesrom over lengre tid.
- Alltid holde minimum 1 meter avstand til de andre.

Håvard Dybdahl, November 2017.