

FECHA: 03.FEB.2020

MATERIA: nuevo coronavirus 2019 (2019-nCoV)

Instrucción para jugadores y entrenadores

iEstimados miembros de la familia ITTF!

La ITTF sigue con mucho cuidado el desarrollo del coronavirus. Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). La mayoría de los coronavirus no son peligrosos. Sin embargo, algunos tipos de coronavirus son graves.

Un tipo recientemente identificado, llamado el nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV), ha causado un brote reciente de enfermedad respiratoria que comenzó en China. China es el epicentro exclusivo absoluto de esta epidemia. Wuhan, donde todo comenzó, está cerrado en cuarentena, pero inicialmente estaba conectado a todos los rincones del mundo y los portadores de virus podían viajar a cualquier parte.

A partir del 1 de febrero, este virus se ha extendido a 25 países. Por lo tanto, todos los jugadores que participan en eventos internacionales deben prestar atención a la prevención.

¿Cuál es el modo de transmisión?

Parece que hay dos tipos de transmisión.

(1) infección por gotitas

La infección 2019-nCoV se transmite por las gotitas infecciosas que se propagan en el aire por estornudos o tos. Si las personas sanas inhalan las gotitas infecciosas, correrán el riesgo de enfermarse.

* **El entorno de alto riesgo:** el lugar en el que se reúnen muchas personas, como una escuela, un teatro, un autobús / tren / avión lleno.

(2) infección de contacto

2019-nCoV también se transmite por contacto indirecto. Cuando una persona infectada estornuda o tose, generalmente se cubre la boca con la mano. Después de eso, si toca objetos con la mano, el virus se unirá a ellos. El virus permanece allí por algunas horas.

Si las personas sanas tocan estos objetos, el virus se adhiere a sus manos. Si se tocan los ojos, la boca y la nariz con la mano, el virus se transfiere a su cuerpo a través de la membrana.

* **La raíz principal de la infección:** la correa de mano de un tren o un autobús, un picaporte, un interruptor, etc.

Cómo evitar la transmisión.

Las precauciones habituales contra las enfermedades infecciosas, como "lavarse una mano" o "usar una máscara", son importantes. Hazlos cumplir activamente sin preocuparte demasiado.

(1) Lavarse las manos

Es lo más importante. Al tocar varias cosas, como el pomo de la puerta y la correa de un tren, existe la posibilidad de que el virus se haya adherido a su mano. Debe lavarse las manos justo después de llegar a casa, antes, durante y después de cocinar, antes de una comida, etc.

(2) Administración diaria de atención médica

Siempre debe tener en cuenta la comida bien balanceada y dormir lo suficiente, y debe mantener su inmunidad.

(3) Mantenimiento de humedad moderada.

El aire seco reducirá la función de defensa de su garganta. En interiores, debe mantener una humedad adecuada (50 a 60%) con un humidificador, etc.

(4) Usar una máscara

El uso de una máscara tiene un alto efecto que previene la dispersión del virus por tos o estornudos. Las personas con estos síntomas deben usar una máscara activamente.

Por otro lado, aunque usar una máscara preventivamente tiene algún efecto para las personas sanas en el espacio lleno de gente, no es tan efectivo en el otro lugar, como en el exterior. Es más efectivo lavarse las manos con frecuencia.

Las precauciones sobre la participación en eventos internacionales.

(1) Cuando tenga síntomas, como fiebre o tos, consulte con su Federación Nacional antes de la partida. Puede ser bueno cancelar la

participación de acuerdo con sus síntomas. Existe la posibilidad de que esté involucrado en un problema al momento de ingresar al país anfitrión.

(2) Podría ser mejor llevar una máscara, una gárgaras y desinfectantes para lavarse las manos.

(3) Debes abstenerse de salir personalmente a excepción de un lugar y un hotel durante el evento.

(4) Cuando aparecen síntomas, como fiebre y tos, debe consultar con el comité organizador local de inmediato.

Visite el sitio web de la OMS, el ECDC y los CDC para obtener más información:

Nuevo coronavirus

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

ECDC (Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades)

Preguntas y respuestas <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Dr. Shiro Matsuo

Jefe antidopaje de la ITTF SSMC

Prof. Miran Kondric, PhD

Presidente del Comité Médico y de Ciencias del Deporte de la ITTF