

علائم COVID-19 از خفیف تا شدید قابل تغییر می باشد. برخی از افراد به هیچ وجه علائمی ندارند در حالی که برخی دیگر برای بهبودی نیاز به مداخلات پزشکی و اقدامات پیچیده تری در بخش مراقبت های ویژه دارند. علاوه بر تأثیر عفونت اولیه ویروس، عواملی از جمله شرایط پزشکی، سن، عوارض ثانویه و عوامل دیگر بر بهبودی فرد مبتلا تأثیر گذار است. در صورتی که به COVID-19 مبتلا شده اید و بعد از دوران درمان تمایل به انجام غواصی دارید، تعیین شرایط جسمی شما برای بازگشت به غواصی پس از COVID-19 نیاز به ارزیابی تیم پزشکی دارد که تأیید بهبودی کامل و توانایی شما برای انجام ایمن فعالیت های شدید و نامحدود را به همراه خواهد داشت.

1. پروتکل های بهداشتی مربوط به کلوپ های غواصی شامل موارد ذیل می باشد:

- ❖ **بهداشت شخصی کارکنان و مشتریان:** ویروس کرونای جدید یک ویروس تنفسی است که عمدتاً از طریق تماس با ترشحات افراد آلوده گسترش می یابد، به عنوان مثال وقتی عطسه یا سرفه می کنیم.
 - دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.
 - فاصله فیزیکی خود را حفظ کنید، از تماس مستقیم با افراد دیگر خودداری کنید.
 - از تماس مستقیم با چشم، بینی و دهان خود، خودداری کنید.
 - بهداشت تنفس را تمرین کنید. این شامل پوشاندن دهان و بینی شما با آرنج هنگام سرفه یا عطسه است.
 - در مراکز غواصی در صورت نشستن دستها طبق توصیه، باید محصولات ضد عفونی کننده دستی یا امکانات مناسبی ارائه شود.
 - استفاده از تب سنج، قبل از ورود مشتریان به داخل اماکن تفریحات آبی (کلوپ های غواصی).
 - از ورود همراه مشتریان به داخل اماکن تفریحات آبی خودداری نمایید و یا فضایی برای نشستن آن عزیزان با رعایت فاصله گذاری اجتماعی در فضای باز فراهم نمایید.
 - رعایت تمامی استانداردهای وزارت بهداشت در بوفه های موجود در کلوپ های غواصی.
- ❖ **رختکن:** رختکن ها میتوانند از جمله مکان هایی باشند که بیشتر در معرض خطر انتقال ویروس قرار گیرند. وسایل شخصی مشتریان، از جمله پوشاک باید به گونه ای نگهداری شود که از تماس با سطوح مشترک جلوگیری شود.
 - در تمامی سرویس های بهداشتی و اتاق های تعویض لباس بایستی فرم نظافت رختکن نصب شده باشد و طبق دستورات ثبت شده در آن، تمامی پروتکل های بهداشتی توسط کارکنان رعایت شود، از جمله:

✓ دمپایی های استریل شده قبل از ورود به مشتریان به رختکن، تحوی داده شود و پس از اتمام کار مشتریان، دمپایی ها در سطل های جداگانه برای ضد عفونی، قرار گرفته شوند.

✓ ارائه حوله به مشتریان به هیچ وجه انجام نشود.

❖ پروتکل های استفاده از تجهیزات غواصی اجاره ای شامل موارد ذیل می باشد:

- تجهیزات اجاره ای بایستی پس از هر بار استفاده ضد عفونی شوند، توجه ویژه ای به رگلاتورها، BCD ها، اسنورکل ها و ماسک ها داشته باشید.
- ماسک های اجاره ای باید قبل از استفاده توسط هر غواص امتحان شوند، که بعد از این کار بایستی ضد عفونی شوند. در نتیجه ممکن است مشتریان با توجه به شرایط فوق تشویق شوند تا ماسک های شخصی خودشان را همراه داشته باشند.
- مکانی برای دریافت تجهیزات اجاره ای، جدا از قسمتی که تجهیزات ضد عفونی شده در آن نگهداری می شوند، فراهم شود.
- باید از ورود مشتریان به محلی که تجهیزات ضد عفونی شده در آنجا نگهداری می شود جلوگیری شود. خودتان تجهیزات را به مشتریان بدهید.
- تجهیزات اجاره ای را در محفظه های مجزا قرار دهید که به اسم مشتری علامت گذاری شده و به یاد داشته باشید که آنها را بعد از استفاده ضد عفونی نمایید.
- بعد از آنکه فرایند ضد عفونی انجام شد، تجهیزات را با احتیاط جابجا کنید، برای مثال قرار دادن ماسک ها، رگلاتورها و اسنورکل ها در کیسه در بسته.
- به مشتریان توصیه نمایید تا از لمس کردن شیر خروجی سیلندر و یا ورودی رگلاتور در زمان مونتاژ و جداسازی واحد تجهیزات غواصی، اجتناب کنند.
- توصیه می شود پس از غواصی از سطل های معمولی برای شستشوی تجهیزات استفاده نکنید.
- ارائه **Mouth Piece** یکبار مصرف به غواصانی که جهت دریافت خدمات (برگزاری دوره) به اماکن تفریحات آبی مراجعه می نمایند.
- فراهم نمودن مکانی مناسب با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی جهت شستشو و خشک نمودن تجهیزات (Wet Suit، رگلاتور، BCD، ماسک و سایر موارد).

پروتکل های بهداشتی غواصان و کلوپ های غواصی

❖ اقدامات محافظتی که بایستی بر روی قایق ها رعایت شوند عبارتند از:

- استفاده از Face Shiled و ماسک توسط تمامی افرادی که در قایق می باشند اجباری است.
- تجهیزات اجاره ای توسط کارکنان در قایق قرار گرفته شود.
- پس از اتمام غواصی و بازگشت به خشکی، جابجایی تمامی تجهیزات اجاره ای توسط کارمندان بلافاصله جهت شستشو و ضدعفونی انجام شود.
- قبل از ورود غواصان و کارکنان در قایق، نوشیدنی به هر شخص جداگانه ارائه شود (قرار گرفتن برچسب بر روی نوشیدنی هر شخص با درج مشخصات فردی).
- از فاصله گذاری بین افراد اطمینان حاصل نمایید.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک ها، اسنورکل ها و قسمت دوم تجهیزات از قبل مونتاژ شده و محفوظ هستند. برای مثال: آنها را در کیسه ها (کیف های مخصوص) نگهداری کنید، تا زمانی که بخواهید از تجهیزات استفاده نمایید.
- جهت شستشوی ماسک از سطل استفاده نکنید: آنها را در آب آزاد بشویید. از بزاق برای رفع بخار ماسک ها خودداری کنید (از محصولات ضد بخار استفاده کنید).
- اطمینان حاصل کنید که وسایل ضدعفونی در قایق قرار گرفته داشته باشد.

❖ کمپرسورهای غواصی و روند پر کردن سیلندرها: به طور عملی ویروس می‌تواند از طریق ورودی

هوا وارد کمپرسور شود، و به این خاطر است که ورودی فیلتر قادر نمی باشد از ورود ذرات کوچکتر جلوگیری کند. فیلترهای تنفس هوا بعد از فشار گذاری قادر نخواهند بود که تضمینی جهت جلوگیری از ورود ذرات کوچکتر داشته باشند. بنابراین لازم است که کمپرسور در مکانی ایمن جهت جلوگیری از آلودگی نگهداری شود. ویروس بسیار حساس به دمای بالا است، زمانی که یک کمپرسور گرم شود می‌تواند دمای گاز را تا سطح بیش از 120 درجه سانتی گراد بالا ببرد و علاوه بر این، دمای های بسیار بالاتری در اوج مرحله فشار گذاری به دست می آید، که بسیار بالاتر از آستانه تحمل و مقاومت ویروس می باشد. بنابراین یک ویروس ممکن نیست بتواند به صورت فعال پس از گذشتن از مرحله فشار سازی زنده بماند

با این وجود خطر دست زدن به شیرهای سیلندر و شلنگها جهت پر کردن سیلندر ها، از طریق احتمال آلودگی توسط اپراتورهای آلوده وجود دارد. بنابراین بسیار مهم است که کلیه افرادی که عملیات پر کردن سیلندر ها را انجام می دهند از اقدامات بهداشت فردی صحیح پیروی کنند و همیشه PPE توصیه شده (ماسک ، دستکش) را پوشیده باشند.

2. پروتکل های بهداشتی غواصان (مشتریان) شامل موارد ذیل می باشد:

پروتکل های بهداشتی غواصان و کلوپ های غواصی

❖ بهداشت شخصی:

- دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویند.
- فاصله گذاری اجتماعی، حداقل 1,5 متر رعایت شود.
- استفاده از وسایل محافظ شخصی اجباری شود.

❖ تجهیزات شخصی و نحوه مراقبت از تجهیزات در برابر ویروس:

- پس از هر دوره غواصی، فرآیند ضد عفونی و شستشوی تجهیزات به طور کامل انجام شود.
- چنانچه شرایط مرکز تفریحات آبی (کلوپ های غواصی) جهت شستشوی تک به تک تجهیزات طبق پروتکل های بهداشتی فراهم نبود، بایستی تجهیزات را با خود به منزل، جهت شستشو و ضد عفونی منتقل نمایند.
- شستشو و ضد عفونی تجهیزات چنانچه به طور کاملاً بهداشتی در مراکز نام برده شده انجام شد، بایستی پس از انجام تمام ضد عفونی های مربوطه، توسط غواص از آن محل خارج شود.
- پس از اتمام غواصی، در سطح آب با رعایت فاصله گذاری از خود و سایر غواصان محافظت نمایند.