



## Procedură de recoltare a probelor - Indrumări pentru sportivi

### 1. Informații anterioare notificării

- a) Respectând recomandările de distanțare socială/fizică (inclusiv evitarea strângerii mâinilor), OCD se va prezenta și vă va informa că ați fost selectat pentru control doping. Vă va prezenta legitimația, scrisoarea de autorizare (de ex. Scrisoarea standard a ANAD de autorizare) și Scrisoarea de informare pentru sportiv cu privire la COVID-19. Dacă este posibil, OCD va rămâne în afară casei dvs.
- b) Când va rămâne afară (și înainte de a trece la notificarea oficială), vă va adresa următoarea întrebare: ”Dumneavoastră sau vreuna dintre persoanele care sunt azi cu dumneavoastră în acest loc/locuiesc cu dvs. prezentați vreun simptom de COVID-19 (de ex. durere în gât, tuse sau febră) sau ați fost diagnosticat cu COVID-19?”
- c) Dacă răspunsul dvs este ”nu”, OCD va trece la notificarea verbală oficială și vă va informa că veți completa formularul de control doping în interiorul locului de testare.(punctul 2)
- d) Dacă răspunsul dvs este ”da”, OCD vă va informa că trebuie să confirmați informațiile în scris. Vă va asigura opțiunea de a purta mănuși. Vă va oferi Chestionarul pentru sportivi cu privire la COVID-19. Vă va oferi un pix nou sau puteți să folosiți propriul pix.
- e) OCD vă va informa că trebuie să completați acest chestionar cu sinceritate și în măsura cunoștințelor dvs, iar dacă oferiți intenționat informații incorecte sau false, se va considera o încălcare a reglementărilor anti-doping (de ex. falsificarea sau tentativa de falsificare) și pot face subiectul unei sancțiuni de

suspendare din activitatea sportivă de până la 4 ani. OCD se va asigura că ați înțeles acest lucru.

- f) OCD vă va informa că acest chestionar va fi trimis la ANAD, care îl va analiza și vă va contacta pentru a-l verifica.
- g) După ce ați completat și semnat corespunzător chestionarul, vă va oferi un exemplar.
- h) OCD vă va informa că, din cauza faptului că ați declarat că dvs (sau vreuna dintre persoanele prezente cu dvs/care locuiesc cu dvs) a fost diagnosticat cu COVID-19 sau prezintă simptome de COVID-19, recoltarea probei nu va continua din cauza riscului de infecție.
- i) Dacă ați ales să purtați mănuși, vă va instrui cum să le scoateți corect și vă va cere să le aruncați în punga de gunoi pe care v-o va pune la dispoziție după terminarea testării.

## **2. Continuarea recoltării probei**

- a) OCD va intra în locația testării și veți stabili împreună cel mai bun loc pentru recoltarea probei, unde va putea fi evitat sau minimizat contactul cu alte persoane care ar putea fi prezente.
- b) Dacă sunteți acasă la dvs, OCD vă va întreba dacă poate curăța suprafața unde va avea loc recoltarea probei, folosind șervețele dezinfectante sau spray dezinfectant (sau puteți alege să curățați dvs suprafața). Dacă vă aflați într-un spațiu pentru antrenament, OCD vă va informa că va dezinfecta suprafața sau, ca o alternativă, se poate folosi o față de masă curată de unică folosință. OCD își va curăța mâinile folosind tehnica frecării lor înainte de a face acest lucru.
- c) Înainte de se așeza și organiza echipamentul de recoltare a probei pe suprafața curată, OCD își va curăța din nou mâinile cu dezinfectant, folosind

tehnica frecării lor. Cu ajutorul șervețelelor dezinfectante, OCD va curăța echipamentul care urmează a fi folosit (de ex. va șterge cutiile etc.). va așeza doar echipamentul necesar pentru acea recoltare de probe. Tot restul echipamentului va rămâne depozitat pentru a evita orice posibilă contaminare.

- d) OCD vă va cere să vă curățați mâinile fie cu dezinfectant (adică prin tehnica frecării mâinilor) fie cu săpun (adică prin tehnica spălării mâinilor). Vă va instrui cu privire la ambele tehnici.
- e) OCD vă va oferi opțiunea de a purta mănuși și o mască facială de unică folosință. Dacă nu doriți să folosiți mănuși și/sau mască facială, aduceți-i la cunoștință OCD că veți nota acest aspect în rubrica de Comentarii de pe Formularul de control doping.
- f) OCD își va pune mănușile conform instrucțiunilor de siguranță.
- g) OCD vă va cere să luați la cunoștință notificarea, semnând-o. Vă va oferi un pix nou, nefolosit (sau puteți folosi propriul pix). OCD va folosi propriul lui pix.
- h) OCD vă va informa că va fi respectată distanțarea socială/fizică cât de mult posibil.
- i) Când se va recolta proba de urină, se vor avea în vedere următoarele instrucțiuni:
  - A. Unde este posibil, se va continua cu menținerea distanțării sociale/fizice pe parcursul recoltării probei.
  - B. Când sunteți pregătit să emiteți proba, trebuie să vă clătiți mâinile doar cu apă înainte de a emite proba (cu excepția cazului în care ați ales să purtați mănuși).
  - C. De îndată ce ați emis proba de urină, OCD vă va instrui să curățați mâinile cu apă și săpun sau să folosiți dezinfectant, înainte de a vă întoarce în zona de lucru (sau să vă scoateți mănușile).

### **3. Finalizarea ședinței de recoltare a probei**

- a) Înainte de a pleca, OCD va curăța suprafața folosită pentru recoltarea probei, cu șervețele sau spray dezinfectant.
- b) Dacă ați purtat mănuși și/sau mască facială de unică folosință, OCD vă va arăta tehnicile corecte de îndepărtare și vă va cere să puneți obiectele respective în pungă specială de gunoi. Apoi va trebui să vă curățați mâinile.
- c) OCD vă va cere să deschideți ușa pentru el (astfel încât să nu atingă mânerul ușii).

## **Ghid informativ privind măsurile de siguranță**

### **1. Mănușile**

- a) Igienizați mâinile imediat înainte de folosire și imediat după îndepărtarea mănușilor. Este important ca mâinile să fie curate și uscate înainte de a pune mănușile.
- b) Schimbați mănușile și igienizați mâinile pe parcursul recoltării probelor, dacă mănușile se rup sau devin vizibil murdare cu sânge sau fluide corporale după desfășurarea unei activități.
- c) Îndepărtați mănușile cu grijă pentru a preveni contaminarea mâinilor. Urmați instrucțiunile oferite în figura de mai jos și asigurați-vă că nu există niciun contact direct cu partea exterioară a mănușilor.



### Atenționări suplimentare:

- **NU** îndepărtați o mănușă și apoi scoateți cealaltă mănușă cu vârfurile degetelor!
- **NU** refolosiți mănușile de unică folosință după ce le-ați scos de pe mâini!
- **SCHIMBAȚI MĂNUȘILE** când sunt foarte murdare sau rupte!
- **ARUNCAȚI MĂNUȘILE** folosite, conform indicațiilor!
- **CURĂȚAȚI MĂINILE** înainte de a vă pune mănușile și după îndepărtarea și aruncarea lor!

Referințe: <https://www.globus.co.uk/how-to-safely-remove-disposable-gloves>

## 2. Măștile faciale

- a) Măștile faciale de unică folosință trebuie folosite o singură dată.
- b) Măștile faciale de unică folosință sunt eficiente doar când sunt folosite în combinație cu igienizarea frecventă a mâinilor cu o soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.
- c) Măștile faciale de unică folosință trebuie îndepărtate împreună cu celălalt gunoi rămas de la ședința de recoltare a probelor (de ex. OCD trebuie să plece cu tot gunoiul rezultat în urma ședinței de recoltare a probelor).
- d) Când folosiți măști faciale de unică folosință, urmați aceste instrucțiuni:
  - i. Înainte de a pune masca, curățați-vă mâinile prin frecarea cu o soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.
  - ii. Acoperiți-vă gura și nasul cu masca și asigurați-vă ca nu sunt goluri între față și mască.
  - iii. Evitați să atingeți masca în timpul folosirii; dacă o faceți, curățați-vă mâinile prin frecarea cu o soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.
  - iv. Înlocuiți masca cu una nouă imediat ce se murdărește și nu refolosiți măștile de unică folosință.
  - v. Pentru îndepărtarea măștii: îndepărtați-o prinzând-o din spate (nu atingeți partea din față a măștii); aruncați-o imediat într-un coș de gunoi cu capac; curățați-vă mâinile prin frecarea cu o soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.

# CUM TREBUIE SĂ PURTĂM CORECT MASCA MEDICALĂ

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

## CE SĂ FACI



SPALĂ-TE PE MĂINI ÎNAINTE  
DE A ATINGE MASCA



VERIFICĂ MASCA SĂ NU FIE  
DEȘIRATĂ SAU RUPTĂ



GĂSEȘTE PARTEA DE SUS A MĂȘTII,  
UNDE SE AFLĂ BANDA METALICĂ  
SAU MARGINEA RIGIDĂ



ASIGURĂ-TE CĂ PARTEA  
COLORATĂ A MĂȘTII ESTE  
ORIENTATĂ CĂTRE EXTERIOR



AȘEAZĂ BANDA METALICĂ SAU  
MARGINEA RIGIDĂ PESTE NAS



ACOPERĂ-ȚI GURA,  
NASUL ȘI BĂRBA



AJUSTEAZĂ MASCA PE FAȚĂ  
FĂRĂ A LĂSA GOLURI ÎN LATERAL



EVITĂ SĂ ATINGI MASCA



ÎNDEPĂRTEAZĂ MASCA  
DE DUPĂ URECHI SAU CAP



ȚINE MASCA LA DISTANȚĂ DE TINE  
ȘI DE ALTE SUPRAFEȚE ATUNCI CÂND  
O DAI JOS



ARUNCĂ MASCA IMEDIAT DUPĂ  
FOLOSIRE, DE PREFERAT ÎNTR-UN  
COȘ DE GUNOI CU CAPAC



SPALĂ-TE PE MĂINI  
DUPĂ CE ARUNCI MASCA

## CE SĂ NU FACI



NU FOLOSI O MASCĂ RUPTĂ



NU PURTĂ MASCA DOAR PE  
GURĂ SAU NAS



NU PURTĂ O MASCĂ  
LARGĂ



NU ATINGE EXTERIORUL  
MĂȘTII



NU SCOATE MASCA PENTRU  
A VORBI CU CINEVA SAU PENTRU  
A FACE ALTE ACTIVITĂȚI CARE  
AR PRESUPUNE SĂ ATINGI MASCA



NU LĂSA MASCA FOLOSITĂ  
LA ÎNDEMÂNA ALTORA



NU REFOLOSI MASCA

NU UITAȚI CĂ DOAR MASCA NU VĂ POATE PROTEJA DE COVID-19. PĂSTRĂȚI O DISTANȚĂ DE CEL PUȚIN 1 METRU FAȚĂ DE CELELALTE PERSOANE ȘI SPĂLAȚ-VĂ FRECVENT ȘI MINUȚIOS PE MĂINI, CHIAR ȘI ATUNCI CÂND PURTAȚI MASCĂ.

EPI-WIN



Referințe:

<https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/protect-yourself/infographics/masks-infographic--final.tmb-1920v.png>

### 3. Spălarea mâinilor

- a) Curățați mâinile prin frecarea lor cu o soluție pe bază de alcool, ca mijloc preferat pentru igiena de rutină a mâinii, dacă mâinile nu sunt vizibil murdare. Este mai rapid, mai eficient și mai bine tolerat de mâini decât spălătul cu apă și săpun. Această operațiune ar trebui să dureze 20-30 de secunde și este menționată sub denumirea de **tehnica frecării mâinilor**.
- b) Spălați mâinile cu apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau murdărite vizibil cu fluide corporale sau după utilizarea toaletei. Această operațiune ar trebui să dureze 40-60 de secunde și este menționată sub denumirea de **tehnica spălării mâinilor**.



# CUM SE FREACĂ MĂINILE CORECT?

FRECAȚI MĂINILE PENTRU A LE IGIENIZA! SPĂLAȚI MĂINILE DOAR CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE

**DURATA ÎNTREGII PROCEDURI: 20-30 DE SECUNDE**

 <p><b>1a</b></p>	 <p><b>1b</b></p>	 <p><b>2</b></p>
APLICAȚI PRODUSUL ÎN CAUȘUL PALMEI, ACOPERIND TOATĂ SUPRAFAȚA		FRECAȚI MĂINILE, PALMĂ PESTE PALMĂ
 <p><b>3</b></p>	 <p><b>4</b></p>	 <p><b>5</b></p>
PUNEȚI PALMA DREAPTĂ PESTE DOSUL PALMEI STÂNGI, CU DEGETELE ÎNTREPĂTRUNSE ȘI VICE-VERSA	PUNEȚI PALMĂ PESTE PALMĂ CU DEGETELE ÎNTREPĂTRUNSE	AȘEZAȚI DOSUL DEGETELOR ÎN PALMA OPUSĂ, CU DEGETELE INTERCONECTATE
 <p><b>6</b></p>	 <p><b>7</b></p>	 <p><b>8</b></p>
FRECAȚI PRIN ROTIRE DEGETUL MARE STÂNG, ASCUNS ÎN PALMA DREAPTĂ ȘI VICE-VERSA	FRECAȚI PRIN ROTIRE EXTERIORUL ȘI INTERIORUL PALMEI, CU DEGETELE MĂINII DREPTE ÎMPREUNATE ÎN PALMA STÂNGĂ ȘI VICE-VERSA	DIUPĂ CE SE USUCĂ, AVEȚI MĂINILE IGIENIZATE



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

# CUM SE SPALĂ MĂINILE CORECT?

SPĂLAȚI MĂINILE CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE! ALTFEL, IGIENIZAȚI-LE PRIN FRECARE

**DURATA ÎNTREGII PROCEDURI: 40-60 DE SECUNDE**

 <p><b>0</b></p>	 <p><b>1</b></p>	 <p><b>2</b></p>
UDAȚI MĂINILE CU APĂ	PUNEȚI SUFICIENT SĂPUN PENTRU A ACOPERI TOATĂ SUPRAFAȚA MĂINILOR	FRECAȚI MĂINILE PALMĂ PESTE PALMĂ
 <p><b>3</b></p>	 <p><b>4</b></p>	 <p><b>5</b></p>
PUNEȚI PALMA DREAPTĂ PESTE DOSUL PALMEI STÂNGI, CU DEGETELE ÎNTREPĂTRUNSE ȘI VICE-VERSA	PUNEȚI PALMĂ PESTE PALMĂ CU DEGETELE ÎNTREPĂTRUNSE	AȘEZAȚI DOSUL DEGETELOR ÎN PALMA OPUSĂ, CU DEGETELE INTERCONECTATE
 <p><b>6</b></p>	 <p><b>7</b></p>	 <p><b>8</b></p>
FRECAȚI PRIN ROTIRE DEGETUL MARE STÂNG, ASCUNS ÎN PALMA DREAPTĂ ȘI VICE-VERSA	FRECAȚI PRIN ROTIRE EXTERIORUL ȘI INTERIORUL PALMEI, CU DEGETELE MĂINII DREPTE ÎMPREUNATE ÎN PALMA STÂNGĂ ȘI VICE-VERSA	CLĂȚIȚI MĂINILE CU APĂ
 <p><b>9</b></p>	 <p><b>10</b></p>	 <p><b>11</b></p>
USUCAȚI MĂINILE FOARTE BINE, CU UN PROSOP DE UNICĂ FOLOSINȚĂ	FOLOSIȚI PROSOPUL PENTRU A OPRI ROBINETUL	ACUM AVEȚI MĂINILE CURATE



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

Referințe: Organizația Mondială a Sănătății, igiena mâinilor:

[https://www.who.int/qpsc/5may/Hand Hygiene Why How and When Brochure.pdf](https://www.who.int/qpsc/5may/Hand%20Hygiene%20Why%20How%20and%20When%20Brochure.pdf)