



TERVEYSSELVITYSLOMAKE SUKELTAMISEN JA COVID-19-TAUTIIN LIITTYEN

Esittelemme tässä mallin terveys selvityslomakkeesta, jollaisen sukelluskeskus tai sukellusammattilainen voi ottaa käyttöönsä ja antaa sen asiakkailleen ja sukellusoppilailleen ennen kuin nämä tulevat mukaan sukellustoimintaan.

Lomake ei korvaa [Sukeltajan terveys selvityslomaketta \(UHMS 2020\)](#), vaan täydentää sitä niillä erityistiedoilla, jotka liittyvät nimenomaan Covid-19-taudin sairastamiseen. Lomakkeen on kehittänyt DAN Europan lääketieteen ryhmä. Lomake perustuu niihin tietoihin, joita on ollut saatavilla lomakkeen laatimishetkellä. Epidemiologinen tilanne elää koko ajan, joten lomakkeeseen joudutaan ehkä tekemään muutoksia ja päivityksiä. Kehotamme aina käyttämään viimeksi päivitettyä versiota, joka on saatavilla osoitteessa www.daneurope.org.

Lue huolellisesti ennen allekirjoittamista. Sinun tulee täyttää tämä lomake silloin kun aiot osallistua sukeltajien koulutusohjelmiin tai muuhun sukellustoimintaan. Tämän lomakkeen avulla halutaan arvioida, mikä on sukelluskuntosi hakemuksen tehoketkellä. Jos olet alaikäinen, tulee vanhemman tai huoltajan allekirjoittaa lomake.

ILMOITAN,

että minulla ei tällä hetkellä ole mitään SARS-CoV2-virusinfektioon liittyviä tyypillisiä tai mahdollisia oireita. Näihin oireisiin sisältyvät seuraavat oireet: ruumiinlämpö ≥ 37.5 °C, yskä, kurkkukipu, nuha, voimattomuus, hengenahdistus, lihaskipu, ripuli, haju- ja makuuainin menetys, hengitysvaikeudet, keuhkotulehdus ja päänsärky. Oireita voi olla muitakin.

JOS ET OLE KOSKAAN SAIRASTANUT COVID-19-TAUTIA	JOS OLET SAIRASTANUT COVID-19-TAUDIN KERRAN TAI USEAMMAN KERRAN VIIMEISTEN 18 KUUKAUDEN AIKANA
<p><input type="checkbox"/> Olen saanut rokotteen SARS-CoV-2-virusta vastaan viimeisen puolen vuoden aikana</p> <p>▶ <i>Sukeltamiselle ei ole erityisiä vasta-aiheita</i></p> <p><input type="checkbox"/> • En ole saanut rokotetta SARS-CoV-2-virusta vastaan viimeisen puolen vuoden aikana</p> <p>• En ole ollut suorassa kontaktissa henkilöön, joka on saanut positiivisen tuloksen koronavirus testistä viimeisen viikon aikana enkä ole ollut tällaisen henkilön välittömässä läheisyydessä</p> <p>▶ <i>Sukeltamiselle ei ole erityisiä vasta-aiheita</i></p> <p><input type="checkbox"/> • En ole saanut rokotetta SARS-CoV-2-virusta vastaan viimeisen puolen vuoden aikana</p> <p>• Kuluneen viikon aikana olen ollut suorassa kontaktissa henkilön kanssa, joka on saanut positiivisen tuloksen koronavirus testissä tai olen ollut tällaisen henkilön välittömässä läheisyydessä</p> <p>▶ <i>Voidaksesi lähteä sukeltamaan sinun on liitettävä mukaan negatiivinen tulos SARS-CoV2-virusta koskevasta pyyhkäisytestistä (PCR-testi). Testi tulee tehdä 48 tunnin sisällä ennen sukelluksen alkamista</i></p>	<p><input type="checkbox"/> • Olen lähiaikoina sairastanut koronavirus taudin (viimeiset 90 päivää)</p> <p>• Lievä flunssan kaltainen muoto ilman keuhko-ongelmia</p> <p>• Minulle on jo tehty sukelluskuntoa koskevat tutkimukset</p> <p>▶ <i>Sukeltamiselle ei ole erityisiä vasta-aiheita</i></p> <p><input type="checkbox"/> • Olen sairastanut koronavirus taudin, mutta en lähiaikoina. (Sairastamisesta on kulunut yli 90 päivää)</p> <p>• Minulle on jo tehty sukelluskuntoa koskevat tutkimukset</p> <p>• Olen jo saanut yhden tai kaksi rokoteannosta viimeisen puolen vuoden aikana</p> <p>▶ <i>Sukeltamiselle ei ole erityisiä vasta-aiheita</i></p> <p><input type="checkbox"/> • Olen sairastanut koronavirus taudin, mutta en lähiaikoina. (Sairastamisesta on kulunut yli 90 päivää)</p> <p>• Minulle on jo tehty sukelluskuntoa koskevat tutkimukset</p> <p>• En ole saanut rokotetta</p> <p>• Kuluneen viikon aikana olen ollut suorassa kontaktissa henkilön kanssa, joka on saanut positiivisen tuloksen koronavirus testissä tai olen ollut tällaisen henkilön välittömässä läheisyydessä</p> <p>▶ <i>Voidaksesi lähteä sukeltamaan sinun on liitettävä mukaan negatiivinen tulos SARS-CoV2-virusta koskevasta pyyhkäisytestistä (PCR-testi). Testi tulee tehdä 48 tunnin sisällä ennen sukelluksen alkamista</i></p> <p><input type="checkbox"/> Olen sairastanut koronavirus taudin, eikä minulle ole tehty sukelluskuntoa koskevia tutkimuksia</p> <p>▶ <i>Suosittellemme vahvasti menemään sukelluskuntoa koskeviin tutkimuksiin ennen sukeltamista. Liitä sukelluskuntoa koskeva todistus tähän lomakkeeseen</i></p>
<p>Oletko jo saanut yhden tai useamman rokoteannoksen? Oletko ollut koronatestissä viimeisten 48 tunnin aikana? Oletko parantunut sairastettuasi koronavirus taudin?</p> <p>▶▶ <i>Liitä mukaan asiaankuuluva todistus joko paperiversiona tai digitaalisessa muodossa.</i></p>	

- Olen ilmoittanut terveydentilaani koskevat tiedot oikein parhaan tietämykseni mukaan. Hyväksyn sen, että olen vastuussa kaikista niistä puutteista, joita ilmenee nykyistä tai aikaisempaa terveydentilaani koskevissa tiedoissa.
- Suostun myös ilmoittamaan seuraavalle taholle: kaikista niistä oireista, _____ joita minulla ilmenee tämän lomakkeen täyttämisen jälkeen ja/tai oluani kontaktissa henkilön kanssa, joka on saanut positiivisen tuloksen koronavirus testissä tämän lomakkeen allekirjoittamisen jälkeen.
- Suostun pyydettyäessä käyttämään kasvomaskia osallistuessani kaikkeen siihen toimintaan, jota _____ järjestää. Samoin suostun noudattamaan kaikkia hyväksyttäviä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, joita _____ tai toimivaltaiset viranomaiset pyytävät noudattamaan.
- Suostun noudattamaan kaikkia niitä ohjeita, joita _____ antaa, jotta viruksen leviämisen ehkäisemiseksi annetut asiaankuuluvat määräykset täyttyvät. Tähän sisältyy myös se, että ruumiinlämpöni voidaan tarvittaessa pyynnöstä mitata ennen sukellustoimintaan osallistumista.
- Hyväksyn ja sallin sen, että _____ voivat luovuttaa tämän kyselylomakkeen niille viranomaisille tai palveluntuottajille, jotka ovat asianosaisia. Tarkoituksena on taata kaikkien niiden kolmansien osapuolien turvallisuus, jotka ovat saattaneet olla kontaktissa kanssani ennen sukellustoimintaan osallistumista, sen aikana tai sen jälkeen.

Koko nimi

Päiväys

Vanhemman/huoltajan koko nimi
(tarvittaessa)

Päiväys

Allekirjoitus

Allekirjoitus



LÄÄKETIETEELLISET SUOSITUKSET

Covid-19-tautiin liittyy monia oireita, jotka ovat yhteisiä muiden vakavien virusperäisten keuhkotulehdusten kanssa. Nämä vaativat tietyn toipumisajan ennen normaaliin toimintaan palaamista. Toipuminen saattaa kestää viikkoja tai jopa kuukausia riippuen oireiden vakavuudesta (1).

SUKELLUSKUNTO COVID-19-TAUDIN SAIRASTAMISEN JÄLKEEN (2, 3)

- Niiden sukeltajien, joilla koronavirustesti on ollut positiivinen ilman mitään taudin oireita, tulisi odottaa vähintään **YKSI kuukausi**, ennen kuin he pyytävät lääkäriä arvioimaan sukelluskuntonsa. Arvioinnin suorittajan tulee olla sukelluslääketieteen asiantuntija.
- Niiden sukeltajien, jotka ovat sairastaneet oireellisen Covid-19-taudin, tulisi odottaa vähintään **KOLME kuukautta**, ennen kuin he pyytävät lääkäriä arvioimaan sukelluskuntonsa. Arvioinnin suorittajan tulee olla sukelluslääketieteen asiantuntija.
- Niiden sukeltajien, jotka ovat joutuneet sairaalahoitoon Covid-19- tautiin liittyvien keuhko-oireiden takia, tulisi odottaa vähintään **KOLME kuukautta**, ennen kuin he voivat pyytää lääkäriä arvioimaan sukelluskuntonsa. Arvioinnin suorittajan tulee olla sukelluslääketieteen asiantuntija. Lääkärin tekemään tarkastukseen tulisi sisältyä täydelliset hengityselinten toimintakokeet (vähintään FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV ja FEV1/FVC ja rasiustestit, johon liittyy perifeerisen happisaturaation mittaaminen). Samoin siihen tulisi sisältyä keuhkojen ohutelekuvaus.
- Niiden sukeltajien, jotka ovat joutuneet sairaalahoitoon Covid-19-tautiin liittyvien sydänoireiden takia, tulisi odottaa vähintään **KOLME kuukautta**, ennen kuin he voivat pyytää lääkäriä arvioimaan sukelluskuntonsa. Arvioinnin suorittajan tulee olla sukelluslääketieteen asiantuntija. Tarkastukseen tulisi sisältyä sydämen toiminnan arviointi, johon liittyy sydämen kaikututkimus ja rasiustestit (rasiustestit-EKG).

SUKELLUSKUNTO ROKOTUKSEN JÄLKEEN

Euroopan lääkeviraston (EMA) toimittamassa aineistossa on todettu, että rokotus voi aiheuttaa joitakin haittavaikutuksia. Kyseinen aineisto on osa rokotteen arviointiprosessia koskien niitä rokotteita, jotka on hyväksytty käyttöön Euroopassa.

Nämä sivuvaikutukset ovat yleensä lieviä ja niitä esiintyy usien kaiken tyyppisten rokotteiden yhteydessä. Näitä ovat esimerkiksi päänsärky, lievä kuume, pahoinvointi, kipu pistoskohdassa, huimaus, mahaan ja suolistoon liittyvät häiriöt, imusolmuketauti, veritulppien muodostuminen jne. Sivuvaikutusten on osoitettu ilmaantuvan useimmiten 12 ja 48 tunnin välillä rokotuksen ottamisesta. Joissakin yksittäisissä tapauksissa oireiden kesto on ollut jopa 7 päivää. Vakavat sivuvaikutukset, kuten anafylaksia, ovat onneksi äärimmäisen harvinaisia, ja niitä on havaittu lähinnä henkilöillä, joilla on monia allergioita. Tällaiset sivuvaikutukset ilmaantuvat yleensä välittömästi ensimmäisen puolen tunnin kuluessa rokotuksen saamisesta. Sivuvaikutuksia on raportoitu myös useammin toisen rokoteannoksen jälkeen.

Valtaosa tähän mennessä raportoiduista sivuvaikutuksista on lieviä, eivätkä ne aseta hyväksytyjen rokotteiden turvallisuutta millään tavoin kyseenalaiseksi. Sivuvaikutukset saattavat kuitenkin voimistua entisestään sukeltaessa, esimerkiksi veden alla olon, paineen ja liian vähäisen tai liiallisen hapensaannin vaikutuksesta. Lisäksi on mahdollista, että jotkut koronarokotteen immunologisista vaikutuksista voivat hetkellisesti lisätä sukellukseen liittyvän sairastumisen riskiä. Sukeltajien keskuudessa huolta ovat herättäneet kertomukset tilanteista, joissa rokotuksesta johtuvia oireita on voitu mahdollisesti yhdistää sukellussairauden kehittymiseen (DCI). Tällöin on siis ollut kyse rauhallisista sukelluksista turvараjoja noudattaen.

Tällä hetkellä ei ole olemassa mitään todistusaineistoa sukeltamisen vaikutuksista rokotteen sivuvaikutusten vakavuuteen. Ei ole myöskään tietoa sivuvaikutusten merkityksestä sukeltajien suorituskykyyn turvallisuuden näkökulmasta. Toivomme, että sukeltajat tutustuvat niihin tietoihin ja ohjeisiin, joita [WHO](#), [EMA](#), ja [ECDC](#) jakavat koronavirusrokotteista (katso liitteet). Pidämme tätä tärkeänä siitä syystä, että nämä rokotteet ovat uusia farmakologisia tuotteita ja siksi on hyvä varmistua myös siitä, että yllä kuvatut sivuvaikutukset eivät estä turvallista toimintaa. Haluamme myös lisätä tähän seuraavat sukeltajille tarkoitetut erityissuosituks:

- Meidän tarpeen saada Covid-19-pandemia päättymään tai ainakin hallintaan mahdollisimman pian. Tällä hetkellä näyttää siltä, että yleinen rokotaminen on ainoa tapa, jonka avulla tähän on mahdollista päästä. Siksi on erittäin suositeltavaa, että kaikki ottaisivat Covid-19-rokotteen kansallisen rokotusohjelman mukaisesti, heti kun rokotteita on saatavilla.
- Sukeltajien olisi hyvä odottaa vähintään 7 päivää** jokaisen Covid-19-rokoteannoksen jälkeen, ennen kuin he osallistuvat sellaiseen toimintaan, jossa käytetään paineistettua kaasua tai pidätetään hengitystä.
- Suosittelavaa on laajentaa tämä ajanjakso 14 päivään**, niiden sukeltajien kohdalla,
 - joilla esiintyy rokotuksen jälkeen yli kaksi vuorokautta kestäviä sivuvaikutuksia;
 - joilla on henkilökohtaisia terveydentilaan vaikuttavia riskitekijöitä, esimerkiksi seuraavia (mahdollisesti muitakin):
 - Ylipaino
 - Krooninen aineenvaihduntasairaus (mukaan lukien diabetes)
 - Tupakointi
 - Sellaisten lääkkeiden käyttö, jotka saattavat lisätä veritulppariskiä (mukaan lukien suun kautta otettavat ehkäisyvalmisteet)
 - Jotkin tai useat yllä mainitut tekijät yhdessä
 - joita haluavat tehdä sukelluksia, joilla vaaditaan teknisiä erityistaitoja tai joilla ylitetään virkistysuikelluksen dekompressiorajat (tekniikkasukellus, syvä dekompressiosukellus)
- Sukeltaja neuvotaan **ottamaan yhteyttä yleislääkäriinsä, jos koronavirusrokotteen sivuvaikutukset jatkuvat yli kaksi vuorokautta** rokotuksen jälkeen.
- Aina jos sukellussairauteen mahdollisesti liittyviä oireita ilmenee näennäisesti matalariskisillä sukelluksilla sukeltaessa 7 päivän sisään rokotuksen ottamisesta, **on hyvä olla yhteydessä sukelluslääkäriin**. Toivomme myös, että kaikki sukeltajat ja paikalliset sukellusyhdistyksensä sekä tiedeyhteisöt raportoivat tällaisista tapauksista DAN Euroopan lääketieteen osastolle. Sähköpostiosoite on medical@daneurope.org
- Koronavirusrokote ei täysin estä SARS-CoV2-viruksen leviämistä muihin henkilöihin. Tästä syystä **kaikkien sukeltajien on edelleenkin noudatettava turvallisuusohjeita (etäisyys, maskin käyttö, hygienia)** riippumatta siitä, onko heidät rokotettu vai ei.

Liitteet

- [European Centre for Disease Prevention \(ECDC\) - Overview of the implementation of COVID-19 vaccination strategies and vaccine deployment plans in the EU/EEA.](#)
- [ECDC - COVID-19 vaccination and prioritisation strategies in the EU/EEA.](#)
- [European Medicines Agency \(EMA\) - Comimaty EPAR -public assessment report](#)
- [EMA - Comimaty - Procedural steps taken and scientific information after the authorisation.](#)
- [EMA - COVID-19 vaccine Moderna- EPAR-public assessment report.](#)
- [EMA - COVID-19 vaccine AstraZeneca - EPAR-public assessment report](#)
- [World Health Organization \(WHO\) - Guidance on developing a national deployment and vaccination plan for COVID-19 vaccines.](#)
- [WHO COVID-19 vaccines technical documents.](#)