



FORMULARZ OŚWIADCZENIA O STANIE ZDROWIA: NURKOWANIE I COVID-19

To jest przykład Formularza Oświadczenia o Stanie Zdrowia, które centrum lub profesjonalista nurkowy może dostosować do klientów i kursantów przed jakimkolwiek aktywnościami w wodzie. Formularz ten nie zastępuje Kwestionariusza medycznego dla nurków (UHMS 2020), ale zawiera dodatkowe informacje związane z ryzykiem zakażenia COVID-19. Formularz został opracowany przez ekipę medyczną DAN Europe w oparciu o informacje dostępne w danym momencie. Sytuacja epidemiologiczna ciągle się zmienia, dlatego ten dokument może być okresowo uaktualniany. Zachęcamy, aby zawsze używać najnowszej wersji dostępnej na stronie www.daneurope.org

Dokładnie przeczytaj formularz przed jego podpisaniem. Jeżeli chcesz uczestniczyć w programie/kursie nurkowym lub jakiegokolwiek aktywności nurkowej, musisz go wypełnić, aby sprawdzić swoją zdolność do nurkowania w danym momencie. Jeżeli jesteś osobą niepełnoletnią, formularz musi zostać podpisany przez Twojego rodzica lub opiekuna prawnego.

NINIEJSZYM OŚWIADCZAM

Że obecnie nie mam żadnych typowych lub potencjalnych symptomów infekcji SARS-CoV2, w tym, ale nie tylko: temperatura ciała $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$, kaszel, ból gardła, nieżyt nosa, astenia (ogólne osłabienie), duszności, bóle mięśni, biegunka, utrata węchu, utrata smaku, trudności w oddychaniu, infekcja płuc, ból głowy.

JEŚLI NIGDY NIE BYŁEŚ ZAKAŻONY WIRUSEM COVID-19	JEŻELI BYŁEŚ ZAKAŻONY WIRUSEM COVID-19 JEDEN LUB WIĘCEJ RAZY W CIĄGU OSTATNICH 18 MIESIĘCY
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zaszczepiłem się przeciw SARS-CoV-2 w ciągu ostatnich 6 miesięcy. <p>▶ Nie ma przeciwwskazań do nurkowania</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nie zaszczepiłem się przeciw SARS-CoV-2 w ciągu ostatnich 6 miesięcy.W ostatnim tygodniu nie miałem bezpośredniego kontaktu i nie przebywałem blisko osoby, która uzyskała pozytywny wynik testu na COVID-19. <p>▶ Nie ma przeciwwskazań do nurkowania</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nie zaszczepiłem się przeciw SARS-CoV-2 w ciągu ostatnich 6 miesięcyW ostatnim tygodniu miałem bezpośredni kontakt lub przebywałem blisko osoby, która uzyskała pozytywny wynik testu na COVID-19 <p>▶ Aby móc nurkować, prosimy o dołączenie negatywnego wyniku testu PCR na SARS CoV2 wykonanego w ciągu ostatnich 48 godzin.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Niedawno przeszedłem zakażenie wirusem COVID-19 (w ciągu ostatnich 90 dni)łagodnej formie przypominającej grypę, bez problemów z płucamiPrzeszedłem już badanie lekarskie stwierdzające zdolność do nurkowania. <p>▶ Nie ma przeciwwskazań do nurkowania</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Przeszedłem zakażenie wirusem COVID-19 wcześniej niż w ciągu ostatnich 90 dniPrzeszedłem już badanie lekarskie stwierdzające zdolność do nurkowaniaW ostatnich 6 miesiącach otrzymałem dwie dawki szczepionki <p>▶ Nie ma przeciwwskazań do nurkowania</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Przeszedłem zakażenie wirusem COVID-19 wcześniej niż w ciągu ostatnich 90 dniPrzeszedłem już badanie lekarskie stwierdzające zdolność do nurkowaniaNie zostałem zaszczepionyW ostatnim tygodniu miałem bezpośredni kontakt lub przebywałem blisko osoby, która uzyskała pozytywny wynik testu na COVID-19 <p>▶ Aby móc nurkować, prosimy o dołączenie negatywnego wyniku testu PCR na SARS CoV2 wykonanego w ciągu ostatnich 48 godzin</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Byłem zakażony wirusem COVID-19 i nie przeszedłem badania lekarskiego stwierdzającego zdolność do nurkowania <p>▶ Zdecydowanie zaleca się przejście badania lekarskiego przed powrotem do nurkowania. Do tego formularza prosimy dołączyć zaświadczenie o zdolności do nurkowania</p>
Czy już otrzymałeś jedną lub więcej dawek szczepionki? Czy zrobiłeś test na COVID-19 w ciągu ostatnich 48 godzin? Czy wyzdrowiałeś po zakażeniu wirusem COVID?	
➤➤ Prosimy o załączenie odpowiedniego zaświadczenia w formie drukowanej lub cyfrowej	

- Informacje dotyczące historii choroby, które podałem są dokładne i zgodne z moją najlepszą wiedzą. Przyjmuję do wiadomości, że ponoszę odpowiedzialność za zatajenie jakichkolwiek szczegółów dotyczących mojego stanu zdrowia teraz i w przeszłości.
- Zgadzam się również na poinformowanie _____ o jakichkolwiek objawach lub symptomach, które wystąpią u mnie po wypełnieniu tego oświadczenia i/lub o tym, że po jego wypełnieniu miałem kontakt z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na COVID-19.
- Jeżeli zostanę o to poproszony, zgadzam się na noszenie maski ochronnej podczas udziału we wszystkich aktywnościach organizowanych przez _____ oraz na stosowanie racjonalnych środków ostrożności, które mogą być wymagane przez _____ lub jakiegokolwiek organy administracji publicznej.
- Zgadzam się na stosowanie się do wszystkich instrukcji podanych przez _____, które mają na celu umożliwienie przestrzegania przepisów dotyczących zapobieganiu przeniesienia wirusa, w tym na mierzenie temperatury ciała w razie potrzeby, zanim wezmę udział w zajęciach nurkowych.
- Przyjmuję do wiadomości i zgadzam się na przekazanie informacji zawartych w tym kwestionariuszu odpowiednim władzom lub usługodawcom przez _____, aby zapewnić bezpieczeństwo jakiegokolwiek osobie trzeciej, która mogła mieć ze mną kontakt przed, w trakcie lub po zajęciach nurkowych.

Pełne imię i nazwisko

Data

Pełne imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego (jeśli dotyczy)

Data

Podpis

Podpis



ZALECENIA MEDYCZNE

Zakażenie COVID-19 ma wiele takich samych symptomów jak poważne wirusowe zapalenie płuc. Powrót do normalnej aktywności po chorobie wymaga czasu i w zależności od intensywności symptomów może potrwać kilka tygodni lub miesięcy (1).

ZDOLNOŚĆ DO NURKOWANIA PO ZAKAŻENIU COVID-19 (2, 3)

- Nurkowie, którzy uzyskali pozytywny wynik testu na Covid-19, ale przeszli zakażenie całkowicie **bezobjawowo** powinni odczekać co najmniej **JEDEN miesiąc** zanim zgłoszą się na badanie u lekarza medycyny nurkowej określające, czy są zdolni do nurkowania.
- Nurkowie, u których wystąpiły objawy Covid-19 powinni odczekać co najmniej **TRZY miesiące** zanim zgłoszą się na badanie lekarskie kwalifikujące do nurkowania przeprowadzone przez specjalistę medycyny nurkowej.
- Nurkowie, którzy zostali przyjęci do szpitala z płucnymi objawami i symptomami Covid-19 powinni odczekać co najmniej **TRZY miesiące** zanim zgłoszą się na badanie lekarskie kwalifikujące do nurkowania przeprowadzone lub skoordynowane przez specjalistę medycyny nurkowej. Powinno ono obejmować pełne badanie czynności płuc (przynajmniej FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV i FEV1 / FVC), test wysiłkowy z obwodowym pomiarem saturacji oraz tomografię komputerową płuc w wysokiej rozdzielczości.
- Nurkowie, którzy byli hospitalizowani z powodu problemów z sercem związanych z COVID-19 powinni odczekać co najmniej **TRZY miesiące** zanim zgłoszą się na badanie lekarskie kwalifikujące do nurkowania przeprowadzone lub skoordynowane przez specjalistę medycyny nurkowej. Powinno ono obejmować badanie serca, w tym echokardiografię i test wysiłkowy (elektrokardiografia wysiłkowa).

ZDOLNOŚĆ DO NURKOWANIA PO SZCZEPIENIU

W ramach oceny szczepień preparatami zatwierdzonymi w Europie, w dokumentacji Europejskiej Agencji Leków (EMA) zamieszczono uwagi dotyczące niepożądanych reakcji po otrzymaniu szczepionki przeciw koronawirusowi.

Skutki uboczne są zazwyczaj łagodne i podobne do tych, które występują po jakiegokolwiek szczepionce. Są to między innymi ból lub zawroty głowy, lekka gorączka, nudności, ból w miejscu wkłucia, problemy żołądkowe, powiększenie węzłów chłonnych, zakrzep w naczyniach krwionośnych itp. Skutki uboczne występują najczęściej między 12 a 48 godzin po szczepieniu, a w niektórych przypadkach utrzymują się nawet do 7 dni. Poważne skutki uboczne, takie jak wstrząs anafilaktyczny są na szczęście niezwykle rzadkie i występują głównie u osób z wieloma alergiami. W takich przypadkach objawy i symptomy występują w pierwszych 30 minutach po szczepieniu. Skutki uboczne są zgłaszane częściej po drugiej dawce szczepionki.

Chociaż większość udokumentowanych do tej pory skutków ubocznych jest łagodna i nie podważa bezpieczeństwa zatwierdzonych szczepionek, mogą one zostać wzmocnione przez warunki nurkowe, takie jak zanurzenie pod wodę, większe ciśnienia i oddychanie mieszkami z większą lub mniejszą ilością tlenu niż w powietrzu. Dodatkowo jest możliwe, że wpływ szczepionki przeciw COVID-19 na układ immunologiczny może tymczasowo zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby związanej z nurkowaniem. Opowieści o nurkach, u których wystąpiły symptomy wskazujące na zespół zaburzeń ciśnieniowych (DCI) po bezproblemowym nurkowaniu w bezpiecznym zakresie głębokości i czasu wywołały niepokój w społeczności nurkowej.

W chwili obecnej nie ma dowodów na to, w jakim stopniu wystąpienie skutków ubocznych zależy od warunków nurkowania i jaki wpływ mają one na bezpieczeństwo nurka. Biorąc pod uwagę fakt, że szczepionki te są nowymi produktami farmaceutycznymi i dbając o to, aby skutki uboczne opisane powyżej nie spowodowały zagrożenia podczas nurkowania, chcemy zwrócić uwagę społeczności nurkowej na informacje dotyczące szczepień przeciw COVID-19 i wytyczne opublikowane przez [WHO](#), [EMA](#), i [ECDC](#) (zobacz źródła), a zwłaszcza na nowe zalecenia dla nurków:

- Ponieważ obecnie jedyną metodą powstrzymania pandemii są masowe szczepienia, **zdecydowanie zaleca się, aby wszyscy zaszczepili się przeciw COVID-19** kiedy tylko będzie to możliwe zgodnie z krajowym planem szczepień w celu jak najszybszego ograniczenia lub zakończenia pandemii.
- Nurkowie powinni poczekać co najmniej 7 dni po każdej** dawce szczepionki przeciw COVID-19 zanim wezmą udział w nurkowaniu w sprężeniu powietrznym lub na zatrzymanym oddechu.
- Zaleca się wydłużenie tego okresu do 14 dni dla nurków**
 - u których skutki uboczne po szczepieniu utrzymywały się przez ponad 48 godzin
 - u których występują czynniki ryzyka, takie jak, ale nie tylko:
 - zbyt duża masa ciała
 - przewlekła choroba metaboliczna (w tym cukrzyca)
 - palenie tytoniu
 - stosowanie leków, które mogą zwiększyć ryzyko zakrzepów (w tym doustne środki antykoncepcyjne)
 - jakikolwiek połączenie tych czynników
 - którzy chcą wykonywać nurkowania wymagające specyficznych umiejętności technicznych lub przekraczające limity nurkowania rekreacyjnego (nurkowania techniczne, głębokie nurkowania dekompresyjne)
- Zaleca się, aby nurkowie **skonsultowali się z lekarzem, jeżeli skutki uboczne po szczepieniu przeciwko COVID-19 utrzymują się przez ponad 48 godzin** po podaniu szczepionki.
- Jeżeli po nurkowaniach o niskim poziomie ryzyka wykonanych w ciągu 7 dni po szczepieniu przeciw COVID-19 pojawiają się jakiegokolwiek objawy lub symptomy, które mogą wskazywać na DCI, **zalecana jest konsultacja u specjalisty medycyny nurkowej**. Zachęcamy wszystkich nurków oraz lokalne federacje i stowarzyszenia naukowe do zgłaszania takich przypadków do Działu Medycznego DAN Europe pod adresem e-mail medical@daneurope.org
- Ponieważ szczepienia nie chronią całkowicie przed możliwością przeniesienia wirusa SARS-CoV2 na inne osoby, **wszyscy nurkowie, niezależnie od tego, czy są zaszczepieni muszą stosować środki ostrożności (dystansowanie, maska ochronna, mycie rąk)**.

ŹRÓDŁA

- [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.](#)