

有組織的青少年體育活動規定：附錄S

生效日期：2021年9月1日（星期三）

最近更新資訊：所有更改已用黃色高亮顯示。

11/9/21：

- 更新了可接種疫苗的年齡資格要求；建議 5 歲及以上的所有人接種疫苗。

9/27/21：

- 說明了鼓勵（但不要求）從洛杉磯縣外來到洛杉磯縣的運動隊提交呈陰性的 COVID-19 篩查檢測結果，但其必須繼續遵守衛生主管令和本規定的所有其他方面的要求。
- 在進行中等或高風險體育活動的運動隊中，如果該隊只進行體能訓練或技能培養活動，且參與者之間始終保持 6 英尺的身體距離，則不需要對任何年齡的運動員、教練或後勤人員進行篩查檢測。
- 其角色/職能不包括與運動員直接互動的工作人員/志願者可免於遵循檢測要求。只偶爾與運動隊互動的志願者（例如志願者裁判）不需要每週進行一次檢測，但必須提供已全劑量接種疫苗的證明，或者在志願者工作時間前 3 天內所做檢測的陰性結果。
- 對於佩戴口罩可能會導致窒息的體育活動，增加了對規定的調整。

7 月 17 日和 22 日，洛杉磯縣衛生主管發佈了一項修訂後的 [《衛生主管令》](#)，要求在所有室內公共場所中佩戴口罩。鑒於 COVID-19 在社區的傳播率增加，以及更容易傳播的 COVID-19 Delta 病毒變異株成為了新增感染病例的主要原因，因此無論個人的疫苗接種情況如何，在室內佩戴口罩對減緩 COVID-19 在社區內的傳播速度至關重要。COVID-19 的 Delta 病毒變異株比過去在洛杉磯縣(LAC)傳播的病毒株更容易傳播。

根據已發佈的報告，增加感染病毒風險的因素（包括將病毒傳染給 6 英尺之外的個人）包括：

- 通風情況不佳或空氣處理能力不足的封閉空間，會導致呼出的呼吸道液體（特別是非常微小的飛沫和氣溶膠顆粒）在空氣中積聚。
- 當有傳染性的個人進行強體力活動或提高聲音（如運動、喊叫、唱歌）時，可能出現呼吸道液體呼出量增多。
- 長時間處於這些情況下。

強烈建議所有體育活動都在室外進行，因為那裡的通風情況比室內好，所以接觸病毒的風險更低。在室外，如果在場人數少於一萬人，我們鼓勵但不要求所有人佩戴口罩。

以下是對適用於青少年體育聯盟（包括學校運動隊）的要求和最佳做法的總結。這些要求和做法是為了加強參與者、教練和社區的安全，並降低運動隊內部以及在比賽期間運動隊之間傳播 COVID-19 的風險。

除檢測要求外，以下要求適用於洛杉磯縣內的運動隊和體育活動，以及從其他轄區來洛杉磯縣參加比賽的運動隊或運動員。

在具備足夠的 COVID-19 診斷檢測能力和物資儲備的情況下，需要對洛杉磯縣內的運動隊和體育聯盟進行常規性篩查檢測（如下所述）。根據檢測的可用性和便民性，以下的篩查檢測的要求可能會進行修改。此外，只要洛杉磯縣公共衛生局(LACDPH)報告的社區病毒傳播率仍然居高不下，這些要求就仍然有效，並將在社區病毒傳播率不再那麼高時重新評估。

除了這些資訊之外，還請記住：

- ❑ 青少年體育聯盟必須遵守洛杉磯縣 [《衛生主管令》](#) 和 [洛杉磯縣的《青少年娛樂性體育活動的 COVID-19 接觸管理計劃適用指南》](#)。
- ❑ 雇用教練或其他後勤人員的青少年體育聯盟，還必須遵守加州職業安全與健康管理局 (CaL/OSHA) [《預防 COVID-19 緊急臨時標準 \(ETS\)》](#)。
- ❑ 經營零食售賣攤位的青少年體育聯盟應查看並遵循 [洛杉磯縣公共衛生局的《餐飲服務最佳做法指南》](#)。

請務必閱讀並遵循 [僱主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作為通用指南的補充資訊。

遵守參與者、教練和觀眾佩戴口罩的規定

- ❑ **基於場所的佩戴口罩規定。**佩戴口罩可以減少導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的傳播。在一萬人以下的室外場所，建議（但非要求）所有與他人進行密切接觸的參與者、教練、工作人員、志願者和觀眾，無論疫苗接種情況如何，都應佩戴口罩。在所有室內場所和戶外超大型活動（超過一萬人參加的活動，如體育比賽、遊行等等）中，無論疫苗接種情況如何，都要求必須佩戴口罩。
- ❑ **參與者：**在室內時，要求所有參與者，無論疫苗接種情況如何，都要 [攜帶和佩戴口罩](#)。青少年體育活動的參與者在室內進行體育活動時，也必須佩戴口罩。鼓勵參與者攜帶一個以上的口罩參加練習或比賽，以備口罩在比賽中變濕或變髒。任何被汗水浸透的口罩都應立即更換。

根據美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)的說法，「大多數佩戴口罩進行運動的個人都能很好地忍受佩戴口罩。」然而，在下列情況中，可以摘下口罩。

- **進食或喝飲品。**參與者可暫時摘下口罩進食或喝飲料。當參與者正在進食或喝飲料時，應鼓勵他們與他人保持 6 英尺的距離，萬一有人是病毒感染者時，這樣可以降低接觸病毒的風險。
- **水上運動。**參與水上運動（如游泳、水球或潛水）的人士，在水中時和下水之前可摘下口罩。當參與者不在水中時，必須佩戴口罩。

- **體操運動**。正在器械上練習/表演的體操運動員可以摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。當體操運動員在練習地板動作時，以及沒有在器械上練習/表演時，需要佩戴口罩。
- **競技啦啦隊**。正在表演/練習涉及翻滾、技巧或托舉飛翔等動作的啦啦隊員可以摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。
- **摔跤**。在摔跤的接觸過程中，口罩可能會導致窒息危險，除非有成年人教練或官員密切監控安全，否則不建議摔跤運動員佩戴口罩。
- **觀眾**：在室內時，要求所有觀眾，無論疫苗接種情況如何，都要**攜帶和佩戴口罩**。為那些沒有攜帶口罩的個人提供口罩。
- **教練**：在室內時，要求所有教練，無論疫苗接種情況如何，都要**攜帶和佩戴口罩**。即使在室內進行高強度的體育活動時，教練也必須佩戴口罩。
- **員工**：請注意，如果青少年體育聯盟雇用教練或其他後勤人員，僱主必須向在室內環境和共用車輛中工作的未全劑量接種 COVID-19 疫苗的員工（應其要求）提供大小適合的供其自願使用的呼吸器，以及如何確保良好密封性的基本指引。如果呼吸器損壞、變形、變髒或呼吸不暢，則必須更換。有關適用於商業機構和組織的免費和低價個人防護裝備(PPE)的更多資訊，請參閱：
<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。
- 對於在與可能未全劑量接種疫苗的個人密切接觸的環境中工作的員工，應鼓勵他們佩戴更高級別的防護裝備，如「戴雙口罩」（在醫用口罩外佩戴一個布質口罩）或戴呼吸器。如果員工沒有全劑量接種 COVID-19 疫苗，或者已經全劑量接種 COVID-19 疫苗，但因患有基礎疾病而使他們處於更高的風險之中，並且在室內環境、擁擠的室外環境或共用車輛中工作，這一點將尤為重要。
- 在室外時，建議在擁擠的場所和地點佩戴口罩，包括在保持身體距離不實際或不可能的體育賽事場館的觀眾。在有超過一萬人觀看的體育賽事中，除了正在進食或喝飲料的有限時間外，要求所有觀眾和工作人員需要一直佩戴口罩。

接種疫苗

- 強烈建議所有 **5 歲**及以上的學生運動員、教練和團隊工作人員全劑量接種疫苗。**5 歲**及以上的所有人都可以接種有效抵禦 COVID-19 病毒的疫苗。接種疫苗是減輕 COVID-19 疾病帶來的各種負擔，以及保護社區內所有成員的首要策略。讓青少年體育聯盟中的所有運動員和工作人員都全劑量接種疫苗，將大大降低 COVID-19 病毒在隊友之間和運動隊之間傳播的風險，並為免於罹患嚴重疾病、住院和死亡提供效果極佳的保護作用。接種疫苗還將減少團隊活動的中斷次數，因為如果全劑量接種疫苗的個人是 COVID-19 病例的密切接觸者，只要他們保持無症狀並繼續得到陰性的檢測結果，就不需要進行檢疫。
- 青少年體育聯盟、運動隊組織者或教練應保存所有運動員和工作人員/教練/志願者的疫苗接種情況記錄，以及每週的 COVID-19 檢測的遵守情況。他們不需要保留一份全劑量接種疫苗證明或檢測結果。

症狀篩查以及隔離

- ❑ 要求參與者和家庭在參加青少年體育活動之前，進行 COVID-19 症狀的自我篩查。
- ❑ 張貼**標識**，提醒進入場所的每個人，如果他們出現 COVID-19 症狀，或者如果他們受到隔離或檢疫令的限制，則不應該進入該場所。
- ❑ 青少年體育活動必須禁止任何出現 COVID-19 症狀的參與者、教練或觀眾參與活動，或讓其隔離。
 - 採取行動，將在青少年體育活動期間開始出現 COVID-19 症狀的參與者與其他參與者、教練和觀眾隔離。
 - 如果發現任何確診的 COVID-19 病例，[立即通知洛杉磯縣公共衛生局的官員](#)、工作人員和家庭。

減少擁擠，特別是在室內

- ❑ 如果可能的話，在 COVID-19 傳播風險低得多的室外舉行青少年體育活動。
- ❑ 如果青少年體育活動必須在室內進行，採取措施減少任何室內區域的參與者、教練和觀眾的數量。
- ❑ 保持身體距離是控制感染的最佳做法之一，它可以作為減少 COVID-19 傳播的額外安全做法予以實施。在訓練過程中，鼓勵參與者和/或教練員進行不涉及持續性面對面接觸的活動，並限制在室內環境中進行此類活動。而是考慮把重點放在技能培養的活動上。
- ❑ 考慮限制在同一時間去洗手間或更衣室的參與者人數。
- ❑ 非體育類的團隊活動，如團隊聚餐或其他社交活動，只能在室外進行，並需要與他人保持距離。

定期進行 COVID-19 篩查檢測

引起 COVID-19 的病毒可能會感染青少年體育聯盟中的任何成員，即使是已全劑量接種疫苗的成員，儘管它更有可能感染未接種疫苗的個人。任何感染者都有可能將病毒傳染給他人。準確識別感染者，並迅速對他們進行隔離的一種策略，是通過核酸擴增檢測 (NAAT)，如 PCR（聚合酶鏈反應），或抗原 (Ag) 檢測，進行例行的定期 COVID-19 篩查檢測。疾病控制與預防中心 (CDC) 建議，在病毒傳播率高的社區，所有未接種疫苗的青少年運動參與者應至少每週進行一次病毒檢測。關於檢測的一般性指南和建議，包括可用的檢測類型，可訪問我們的[患者檢測資訊](#)頁面瞭解更多資訊。

- ❑ 持有已全劑量接種 COVID-19¹疫苗，或在過去 90 天內從實驗室確診的 COVID-19 隔離中康復/完成隔離期證明的個人，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查的檢測之中。對以前感染過

¹ 以下文檔可作為「已全劑量接種疫苗」的證明：1) 參加者的身份證件（帶照片）；2) 他們的疫苗接種卡（包括接種者的姓名、接種的 COVID-19 疫苗類型以及接種最後一劑的日期），或作為單獨文檔的參與者疫苗接種卡的照片，或保存在電話或電子設備上的參與者疫苗卡照片，或醫療服務供應者提供的已完全接種疫苗的文檔（其中包括接種者的姓名，並確認參與者已全劑量接種 COVID-19 疫苗）。就本規定而言，當個人符合以下條件後，則被認為是「已完全接種了 COVID-19 疫苗」：在接種了 2 劑系列疫苗中的第二劑（例如，輝瑞 (Pfizer-BioNTech) 或莫德納 (Moderna) 疫苗）後，已經過去兩（2）週或更長時間，或者，在接種了單劑系列疫苗（例如強生/楊森製藥 (Johnson and Johnson [J&J]/Janssen) 疫苗）後，已經過去兩（2）週或更長時間，又或者在接種完世界衛生組織已批准緊急使用的 COVID-19 疫苗（如阿斯利康/牛津疫苗）系列後，已經過去兩（2）週或更長時間。有關世衛組織 (WHO) 批准的 COVID-19 疫苗的更多資訊，請參閱世衛組織的[網站](#)。

COVID-19²且未全劑量接種疫苗者的篩查檢測，應在其出現症狀的第一天或首次陽性結果的檢測樣本採集之日（如果其無症狀）的 90 天之後開始。

- ❑ 當在你的任何青少年運動隊中發現確診病例後，請遵循 [《青少年體育運動接觸管理計劃》](#) 中列出的指引，並確保所有未接種疫苗的密切接觸者與任何出現症狀的已接種疫苗的密切接觸者都接受 [檢疫](#)。
- ❑ 青少年體育聯盟、運動隊組織者或教練應保存所有運動員和工作人員/教練/志願者的疫苗接種情況、每週 COVID-19 檢測的遵守情況、以及接觸 COVID-19 病例後進行的任何檢測的記錄。他們不需要保留一份全劑量接種疫苗的證明或檢測結果。
- ❑ 鑒於目前病毒在洛杉磯縣的社區傳播率居高不下，以下檢測要求適用於所有參加比賽/活動的運動員和工作人員/教練/志願者。持有已全劑量接種 COVID-19 疫苗，或在過去 90 天內從實驗室確診的 COVID-19 隔離中康復/完成隔離期證明的個人，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查檢測之中。對以前感染過 COVID-19 且未全劑量接種疫苗者的篩查檢測，應在其出現症狀的第一天或首次陽性結果的檢測樣本採集之日（如果其無症狀）的 90 天之後開始。不同風險類別的體育活動實例請參見下表。
 1. 適用於參與室內中度風險或高風險運動的所有年齡兒童和工作人員/教練/志願者。所有未全劑量接種疫苗的參與者，包括正在參加活動/比賽的兒童和工作人員/教練/志願者，每週都必須獲得陰性的檢測結果；每週在學校進行的檢測符合此要求。強烈建議未接種疫苗的參與者每週進行兩次檢測。
 2. 適用於參與戶外中度風險或高風險運動的 12 歲及以上青少年和工作人員/教練/志願者。所有未全劑量接種疫苗的參與者，包括正在參加比賽/活動的 12 歲及以上青少年和工作人員/教練/志願者，每週都必須獲得陰性的檢測結果；每週在學校進行的檢測符合此要求。
- ❑ 12 歲以下在室外進行運動的兒童不需要接受篩查檢測。對於 12 歲以下的參加中等和高風險體育活動的運動隊成員，並且經常一起乘坐校車/廂形車的運動員，則建議每週進行一次檢測，並得到陰性的檢測結果；每週在學校進行的檢測符合此項建議。
- ❑ 如果 12 歲以下的運動員參加涉及多縣人員、多日進行的中度風險或高風險的室外運動比賽，建議在第一場比賽進行前的 3 天窗口期³內，對參與隊員進行檢測，並得到陰性的檢測結果。

² 以下材料可作為過去 90 天內感染 COVID-19 病毒（病毒檢測結果呈陽性）和完成隔離的證明：帶照片的證件和紙質或手機上的電子版 COVID-19 抗原檢測或 PCR 檢測陽性結果，檢測必須是在過去 90 天內（但不是過去 10 天內）所做的。參與者必須在參加活動/比賽之前完成 [隔離要求](#)。

³ 3 天窗口期為進行隊際比賽前的 3 天。3 天（而不是 72 小時）的時間範圍，為運動員或工作人員提供了更多的靈活性。通過使用 3 天的窗口期，檢測結果的有效性不取決於比賽的時間或進行檢測的時間。例如，如果比賽在週五下午 1 點進行，那麼運動員或工作人員如果在週五前的週二或其後的任何時候進行檢測的結果是陰性，就可以參加比賽。

- ❑ 對於參加中等或高風險體育運動的運動隊的任何年齡的運動員、教練或後勤人員，如果運動隊只進行體能訓練或技能培養活動，且參與者之間始終保持 6 英尺的身體距離，則不需要進行篩查檢測。這項豁免只適用於在任何訓練中沒有發生近距離接觸的活動和沒有比賽的期間。如果在某一天需要進行任何全面練習或比賽，那麼進行檢測的要求仍然存在，即使其他的練習只包括體能訓練和技能培養。
- ❑ 參加室外運動的已全劑量接種疫苗的青少年不需要每週進行檢測，除非運動員、教練和/或工作人員中出現陽性病例。如果出現陽性病例，所有運動員、工作人員/教練/志願者（無論疫苗接種情況如何）都必須在接觸病例後的兩週內每週進行一次檢測並得到陰性的檢測結果，並且必須在比賽前進行的檢測中也獲得陰性的檢測結果。
- ❑ 其角色或職能不包括與運動員、教練或其他工作人員進行任何直接互動（例如，向運動隊或聯盟提供行政支持，但不直接與青少年或其他運動隊成員合作）的運動隊的工作人員/志願者可免於遵循檢測要求。
- ❑ 偶爾與運動員、教練或其他工作人員進行非常有限的直接互動的志願者（如：僅在賽季中執行一到兩次裁判任務的志願者裁判員）不需要每週進行篩查檢測，但必須提供全劑量接種 COVID-19 疫苗的證明或在其志願活動前的 3 天內所做的檢測的陰性結果證明。

通風

- ❑ 如果青少年體育活動在室內進行，確保你所在建築物內的暖通空調系統(HVAC)處於良好的工作狀態。
- ❑ 考慮安裝移動式高效空氣淨化器，將建築物的空氣過濾器升級到盡可能高的效率級別，並進行其他調整，以增加所有工作區域的外部空氣量和通風量。
- ❑ 在天氣和比賽條件允許的情況下，通過打開門窗來增加室外新鮮空氣的引入。考慮使用風扇來增加打開窗戶的效果——將窗戶上的風扇擺放為向外吹，而不是向內吹。
- ❑ 在不能增加戶外通風量的區域降低可容納人數。
- ❑ 如果你的運動隊或青少年體育聯盟使用交通工具，如校車或廂形車，則建議在安全的情況下打開窗戶，以增加來自外部的空氣流通量。
- ❑ 參閱加州的[《室內環境中的通風、過濾和空氣品質臨時指南》](#)和疾病控制與預防中心(CDC)的[《學校和兒童看護計劃的通風指南》](#)頁面。

鼓勵洗手

- ❑ 在場所入口和公共衛生間的外面放置洗手台或消毒洗手液，並張貼宣導洗手的標識。
- ❑ 鼓勵所有人經常洗手。

溝通

- ❑ 張貼**標識**，讓進入你的場所的訪客瞭解你們的政策，包括所有人在室內時必須佩戴口罩的要求。
- ❑ 利用你的線上平台向公眾傳達你所採取的 COVID-19 安全政策。

在運動隊外出比賽時和多隊比賽時，應採取額外的預防措施

- ❑ 當與青少年運動隊中的其他非同一家成員的個人一同乘車時，應全程佩戴口罩，並保持車窗打開。其中也包括使用家庭車輛拼車時的情況。
- ❑ 如果需要前往洛杉磯縣以外的地點參與活動，請遵循《[出行建議和指南](#)》。
- ❑ 當外出參加比賽需要過夜時，建議來自不同家庭的隊員應睡在不同的房間裡，並在需要前往其他隊員的酒店房間時戴上口罩。
- ❑ 強烈不鼓勵與其他運動隊進行社交活動。

瞭解 COVID-19 大流行期間與體育運動相關的風險

與籃球或摔跤等經常需要隊員之間近距離接觸的運動相比，允許比賽隊員之間保持 6-8 英尺距離的體育運動和活動（如高爾夫或網球單打賽事），傳播病毒的風險會更小。對於不需要共用設備的體育活動（如越野賽），可能比需要共用設備的體育活動（如足球）風險更小。那些與其他參與者進行有限接觸的體育活動可能是一個更安全的選擇。例如，田徑比賽中的短跑比賽，可能比讓某位運動員與另一名運動員長時間（比如一整場比賽有一半的時間）密切接觸的體育運動傳染病毒的風險更小。

運動員在哪裡訓練、練習和比賽也會影響傳播病毒的風險。盡可能選擇室外場地進行運動和上課。COVID-19 更容易在通風不良的封閉室內空間中傳播。室內運動和活動的風險可能更高，尤其是如果運動或體育活動還涉及近距離接觸、共用設備和更多地接觸其他運動員。

個人接觸的其他人越多，接觸 COVID-19 的機率就越大。因此，小型運動隊、練習小組或班級應始終在一起，而不是與其他運動隊、教練或老師混在一起，將是一個更安全的選擇。如果發生了 COVID-19 接觸事件，這也將使聯繫接觸過 COVID-19 的個人更加容易。

留在你的社區裡會比加入外出比賽的運動隊更安全。前往 COVID-19 病例較多的地區可能會增加傳播 COVID-19 的機率。此外，需要外出比賽的體育活動會有運動員混雜相處的情況，因此運動員一般會接觸到更多的人。

表一. 按風險水準劃分的體育活動實例

低風險	中等風險	高風險
<ul style="list-style-type: none"> • 射箭 • 羽毛球（單打） • 樂隊 • 騎自行車 • 地擲球 • 保齡球 • 沙包洞遊戲 • 越野賽 • 冰壺 • 舞蹈（無接觸） • 飛盤高爾夫 • 鼓樂隊 • 一次只有一名騎手參加的馬術比賽（包括牛仔競技賽） • 高爾夫 • 體操 • 滑冰和輪滑（無接觸） • 草地保齡球 • 武術（無接觸） • 體能訓練（如瑜伽、尊巴、太極） • 匹克球（單打） • 划船/賽艇（1人） • 跑步 • 沙狐球 • 雙向飛碟射擊 • 滑雪和單板滑雪 • 雪鞋健行 • 游泳和潛水 • 網球（單打） • 田徑 • 步行和遠足 	<ul style="list-style-type: none"> • 羽毛球（雙打） • 棒球 • 啦啦隊 • 跳舞（間歇接觸） • 躲避球 • 曲棍球 • 奪旗式美式足球 • 足壘球 • 棍網球（女生/成年女子） • 匹克球（雙打） • 壁球 • 壘球 • 網球（雙打） • 排球 	<ul style="list-style-type: none"> • 籃球 • 拳擊 • 美式足球 • 冰球 • 滑冰（雙人） • 棍網球（男生/成年男子） • 武術 • 輪滑德比 • 橄欖球 • 划船/賽艇（2人或以上） • 足球 • 水球 • 摔跤