



# الوقاية من كوفيد-19 في الرياضات الشبابية

## معلومات لأولياء الأمور والأوصياء



يمكن أن تعمل برامج الرياضات الشبابية الترفيهية، بما فيها الفرق الرياضية المدرسية، في مقاطعة لوس أنجلوس باتباع [بروتوكول الرياضات الشبابية المنظمة وخطة إدارة التعرض في الرياضات الشبابية](#). يتضمن البروتوكول والخطة قواعد وتوصيات توفّر مستويات حماية متعددة للمساعدة في منع انتشار كوفيد-19 وتعزيز سلامة الرياضيين، وأعضاء الفرق، والمدربين، والمتفرجين.

تنطوي الرياضات، التي تتضمن اتصالاً جسدياً وثيقاً بين اللاعبين، خاصةً إذا كانت لمدة متكررة أو طويلة، على أكبر أخطار انتشار كوفيد-19، خاصةً عندما تكون في الداخل. كما يؤثر مكان تدريب الرياضيين، وممارستهم، وتنافسهم أيضًا على الأخطار. يوصى، عند الإمكان، بنقل الرياضات الشبابية الداخلية إلى الخارج حيث يكون خطر انتقال كوفيد-19 أقل بكثير. وتختلف متطلبات اختبار الفحص وارتداء الكمامة باختلاف مستوى الخطر في الرياضة وما إذا كانت في الداخل أم في الخارج (انظر الأقسام أدناه لمزيد من التفاصيل). تُطبّق تدابير السلامة عندما تكون معدلات انتقال كوفيد-19 مرتفعة في مقاطعة لوس أنجلوس وتُعيد إدارة الصحة العامة تقييمها عند تغير الوضع.

يمكنك المساعدة من خلال شرح القواعد والتوصيات لطفلك. يُرجى الاتصال ببرنامج طفلك الرياضي لمزيد من المعلومات أو إذا كانت لديك أسئلة.

### يوصى بشدة بالتطعيم لكل من يبلغ من العمر 5 عامًا وأكبر.

- التطعيم أفضل وسيلة للوقاية من كوفيد-19، لا سيما وأن لقاحات كوفيد-19 آمنة، وفعالة، ومجانية للجميع، بغض النظر عن وضع إقامتهم.
- عندما يكون الرياضيون، والمدربون، وموظفو الدعم، والمتطوعون في دوري الرياضات الشبابية مُحصَّنين بالكامل، يقلل هذا بشكل كبير من خطر انتقال الفيروس بين أعضاء الفريق وبين الفرق، ويحول دون توقف أنشطة الفريق إذا حدثت مخالطة مع مصاب بمرض كوفيد-19 (انظر الحجر الصحي أدناه).
- لا يحتاج المُحصَّنون بالكامل إلى المشاركة في اختبار الفحص الروتيني.
- تتوفر اللقاحات على نطاق واسع في أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة موقع [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com) ونقر "[كيفية تلقي اللقاح](#)" لإيجاد موقع قريب منك أو اتصل بمركز اتصال اللقاحات على [833-540-0473](tel:833-540-0473) من 8:00 صباحًا إلى 8:30 مساءً.
- استشر طبيب طفلك بشأن أي مخاوف. اعرف المزيد عن [حقائق لقاح كوفيد-19 لأولياء الأمور](#).

### لا بد أن يبقى أي مريض أو شخص يخضع لأوامر العزل أو الحجر الصحي في المنزل ويُستبعد من التدريبات والألعاب.

- يجب على الرياضيين، والمدربين، وموظفي الدعم، والمتطوعين، والمتفرجين التحقق من عدم وجود أعراض لديهم قبل حضور أي نشاط رياضي شبابي. يجب على أي شخص يعاني من الحمى أو غيرها من أعراض كوفيد-19 البقاء في المنزل. إذا ظهرت على الشخص أعراض أثناء التدريب أو اللعب، يُعزل عن الآخرين وقد يُرسل إلى المنزل. للتعرف على أعراض مرض كوفيد-19، يُرجى الاطلاع على [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- إذا شُخصت إصابة رياضي، أو مدرب، أو موظف دعم، أو متطوع بأنها مرض كوفيد-19، تُتبع [خطة إدارة التعرض](#). يشمل ذلك اختبار الجميع، بغض النظر عن حالة التطعيم، لمدة أسبوعين. يجب على مصاب كوفيد-19 اتباع تعليمات العزل الموجودة على [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- لا يحتاج الرياضيون المُحصَّنون بالكامل الذين خالطوا مصاب كوفيد-19 إلى الحجر الصحي ويمكنهم الاستمرار في المشاركة في النشاط الشبابي الرياضي طالما أنهم لا يعانون من أعراض وطالما ظلت نتيجة اختبارهم التشخيصي لمرض كوفيد-19 سلبية.



## ارتداء الكمامات إلزامي في الداخل.

- يجب على الجميع (بمن فيهم الرياضيين، والمدربين، وموظفي الدعم، والمتطوعين، والمتفرجين) ارتداء الكمامات في الداخل، بغض النظر عن حالة التطعيم أو مستوى خطر كوفيد-19 في الرياضة. يشمل الداخل غرف خلع الملابس، وغرف الأثقال، والمساحات الداخلية الأخرى.
  - يجب على الرياضيين ارتداء الكمامات في الداخل أثناء التدريب، والألعاب، والمسابقات، سواء كانوا يلعبون بالفعل أو يشاهدون من الخطوط الجانبية.
  - يجب على المدربين ارتداء الكمامات في الداخل حتى عندما يمارسون نشاطًا بدنيًا مكثفًا.
  - يمكن إزالة الكمامات عند التواجد في الماء للاستحمام والرياضات المائية الداخلية، مثل السباحة، وكرة الماء، أو الغوص. يجب ارتداء الكمامة عند عدم التواجد في الماء.
  - يمكن للاعب الجمباز إزالة الكمامات مؤقتًا للأكل أو الشراب أثناء الأداء/ التدرّب على أي جهاز، والمشجع الذي يؤدي/ يمارس بنشاط الروتين الذي يتضمن الهبوط، أو القفز، أو الطيران، ولكن يجب ارتدائها من جديد بعد ذلك مباشرة. عندما يأكل الناس أو يشربون فعلاً، يجب تشجيعهم على الابتعاد مسافة 6 أقدام عن الآخرين.
  - أثناء الملامسة في المصارعة، قد تؤدي الكمامات إلى خطر الاختناق ولا يُنصح بها إلا تحت إشراف مدرب أو مسؤول بالغ لأغراض السلامة.
- يوصى باستخدام الكمامات في الأماكن الخارجية المزدهمة، بما فيها بين المتفرجين حيث يكون التباعد غير عملي أو غير ممكن.
- من الجيد إحضار أكثر من كمامة في حالة تلبّل الكمامة أو اتساخها. يجب تغيير أي كمامة تتشبع بالعرق فورًا.
- لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks) لمزيد من التفاصيل.

## تختلف متطلبات وتوصيات اختبار فحص كوفيد-19 الروتينية حسب خطر انتقال المرض.

**اختبار الفحص المطلوب:** تختلف متطلبات اختبار الفحص للرياضيين، والمدربين، وموظفي الدعم، والمتطوعين وفقاً للعمر وحالة التطعيم ومستوى أخطار التعرّض لعدوى مرض كوفيد-19 في الرياضة، وما إذا كانت الرياضة في الداخل أو الخارج. انظر الجدول أدناه للتفاصيل. يمكن استخدام نتائج الاختبارات التي تُجرى في المدرسة في الرياضات الشبابية.

### يُحدد مستوى أخطار التعرّض لعدوى كوفيد-19 من خلال مقدار الاتصال الجسدي بين اللاعبين.

- **الرياضات عالية الخطورة:** كرة السلة، والملاكمة، وكرة القدم الأمريكية، وهوكي الجليد، ولاكروس الأولاد، والفنون القتالية، ودربي الأسطوانة، والتجديف/ الطاقم، وكرة القدم، وكرة الماء، والمصارعة.
- **الرياضات متوسطة الخطورة:** البيسبول، والتشجيع، والرقص، وكرة المروعة، والهوكي الميداني، وكرة قدم الرماية، وكرة الركل، ولاكروس الفتيات، والكرة اللينة، والكرة الطائرة، والاسكواش، والتنس الزوجي، وكرة الريشة، وبيكل بول.
- **الرياضات منخفضة الخطورة:** الرماية، وركوب الدراجات، والبولينج، والبولينج، واختراق الضاحية، والكرلنج، وقرص الغولف، والفروسية، والجولف، والجمباز، والتزلج على الجليد، والتدريب البدني (مثل اليوجا، واليومبا، والتاي تشي)، والجري، والتزلج، والتزلج على الجليد، والسباحة، والغطس، والتنس الفردي، وألعاب القوى، والميدان، والمشي الجبلي.

متطلبات اختبار الفحص*				
لرياضيين، والمدربين، وموظفي الدعم، والمتطوعين**				
إذا أُجري اختبار، يجب أن تكون النتيجة سلبية من أجل المشاركة				
الرياضة منخفضة الخطورة	الرياضات عالية ومتوسطة الخطورة			
داخلية أو خارجية	خارجية	داخلية		
لا	لا	لا	كل الأعمار	المُحصّنون بالكامل (ضد كوفيد-19)
لا	لا	لا	12 عامًا وأكبر	غير المحصنين بالكامل
لا	لا	لا	11 عامًا وأقل	

\*لا يحتاج من تعافوا من كوفيد-19 ولم يعد لديهم أعراض إلى الاختبار حتى مرور 90 يومًا منذ اليوم الأول لظهور أعراضهم. إذا لم تظهر عليهم الأعراض مطلقًا، لن يحتاجوا إلى الاختبار حتى 90 يومًا بعد تاريخ أخذ عينة أول اختبار ظهرت نتيجته إيجابية.

\*\*يُعى موظفو الدعم/ المتطوعون الذين لا يتضمن دورهم أو وظائفهم أي تفاعل مباشر مع الرياضيين، أو المدربين، أو غيرهم من الموظفين (على سبيل المثال، تقديم الدعم الإداري للفريق أو الدوري ولكن لا يعملون بشكل مباشر مع الشباب أو أعضاء الفريق الآخرين) من متطلبات الاختبار. لا يُطلب من المتطوعين العرضيين الذين لديهم تفاعل مباشر محدود للغاية مع الرياضيين، أو المدربين، أو غيرهم من الموظفين (على سبيل المثال، حكم متطوع مرة أو مرتين فقط خلال الموسم) إجراء اختبار فحص أسبوعي، ولكن يجب أن يقدموا دليلاً على أنهم مُحصّنون بالكامل أو دليل على إجراء اختبار نتيجته سلبية في غضون 3 أيام قبل نشاطهم التطوعي.

#### اختبار الفحص الموصى به

يوصى بفحص جميع المشاركين غير المُحصّنين في أي رياضة شبابية أسبوعيًا عندما يكون معدل انتقال المرض مرتفعًا في المجتمع المحلي، حيثما أمكن ذلك. يمكن استخدام نتائج الاختبارات التي تُجرى في المدرسة.

تتضمن توصيات الفحص الإضافية للاعبين غير المحصنين الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا ويشركون في الرياضات الخارجية متوسطة وعالية الخطورة ما يلي:

- إذا نقلوا بانتظام بالحافلات أو سيارات الفان، يوصى بإجراء اختبار أسبوعي.
- إذا شاركوا في مسابقة متعددة المقاطعات والأيام لرياضة خارجية عالية أو متوسطة الخطورة، يوصى بإجراء اختبار في غضون 3 أيام من مبارياتهم الأولى.

#### يتمد خطر انتقال كوفيد-19 إلى ما هو أبعد من الممارسة والألعاب.

- لتقليل خطر انتشار كوفيد-19 بشكل أكبر، قد تتخذ البرامج تدابير لتقليل الازدحام والاتصال الشخصي، وزيادة التباعد، وتعزيز التهوية، وتعزيز غسل اليدين المتكرر، واتخاذ احتياطات إضافية لسفر الفرق.
- يجب تنظيم فعاليات الفرق غير الرياضية، مثل العشاء أو الأنشطة الاجتماعية الأخرى، فقط إذا كان من الممكن أن تتم في الخارج مع الالتزام بالمسافات.



- يمكن للجميع القيام بدورهم لإبطاء انتشار كوفيد-19 عن طريق الحد من الأخطار داخل الملعب وخارجه. اعرف المزيد حول كيفية تقليل الأخطار وإبطاء انتشار كوفيد-19، بما في ذلك المواقف الأخطر، على [ph.lacounty.gov/reducerrisk](http://ph.lacounty.gov/reducerrisk).

### اتباع الاحتياطات الخاصة بسفر الفرق والبطولات.

سيكون البقاء داخل مجتمعك أكثر أماناً من المشاركة في الفرق التي تسافر. قد يؤدي السفر إلى منطقة بها المزيد من حالات كوفيد-19 إلى زيادة فرصة انتقال العدوى وانتشارها. تحدث إلى البرنامج الرياضي لطفلك لمعرفة إجراءات السلامة التي يتخذونها. توصي إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس بإجراءات السلامة التالية لسفر الفرق:

- يجب ارتداء الكمامات في جميع الأوقات في السيارات المشتركة مع أعضاء الفريق الذين ليسوا من المنزل نفسه. يجب أن تظل النوافذ مفتوحة، بما في ذلك السيارات الجماعية، إذا كان هذا الأمر آمناً.
- عند السفر والمبيت:
  - يوصى بأن ينام أعضاء الفريق من أسر مختلفة في غرف منفصلة.
  - يجب ارتداء الكمامات عند زيارة غرف أعضاء الفريق الآخرين في الفندق.
  - يجب عدم ارتداء الكمامات أثناء النوم.
- لا يُحبذ التواصل الاجتماعي مع الفريق الآخر.
- للسفر خارج مقاطعة لوس أنجلوس، راجع [توجيه وإرشادات السفر](#) الصادرة عن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس.