

## پروتکل ورزش‌های سازمان یافته جوانان: ضمیمه S لازم الاجرا از تاریخ: چهارشنبه، 01 سپتامبر 2021

بروز رسانی‌های اخیر: هرگونه تغییر با رنگ زرد مشخص شده است

**11/9/21**

- صلاحیت سنی واکسن بروز رسانی شد؛ واکسن‌ها برای همه افراد 5 سال به بالا توصیه شدند.

**9/27/21**

- تصریح می‌کند تیم‌هایی که به بیرون از شهرستان لس آنجلس سفر می‌کنند، تشویق می‌شوند نتیجه منفی آزمایش غربالگری کووید-19 را ارسال کنند اما ملزم به این کار نیستند، ولی باید کماکان به تبعیت از کلیه جنبه‌های دیگر فرمان افسر بهداشت و این پروتکل ادامه دهند.
- چنانچه تیم فقط در جایی به فعالیت‌های آماده‌سازی یا مهارت‌سازی مشغول است که فاصله فیزیکی 6 فوت در تمام مدت بین شرکت‌کنندگان حفظ می‌شود، انجام آزمایش غربالگری برای ورزشکاران در هر سنی که باشند، مریبان، یا کارکنان پشتیبان در تیم‌های ورزشی با خطر متوسط یا پر خطر لازم نیست.
- کارکنان/داوطلبانی که نقش/وظایف آنان شامل تعامل مستقیم با بازیکنان نیست، از الزامات آزمایش‌دهی معاف هستند. داوطلبانی که فقط بصورت دوره‌ای با تیم‌ها تعامل دارند (مثلاً داوران داوطلب) نیاز نیست در آزمایش هفتگی شرکت کنند، اما باید یا مدرک واکسیناسیون کامل یا نتیجه منفی آزمایش که مربوط به 3 روز قبل از زمان اعلام داوطلبی آنهاست نشان دهند.
- تطبیق تکمیلی برای ورزش‌هایی که ممکن است در آنها استفاده از ماسک موجب خطر خفگی شود.

در 17 و 22 ژوئیه، افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس [فرمان بازنگری شده افسر بهداشت](#) را صادر نمود که به موجب آن، استفاده از ماسک در تمام محیط‌های عمومی سرپوشیده الزامیست. با توجه به افزایش انتقال اجتماعی کووید-19 و غلبه سویه دلتای ویروس کووید-19 که مسری‌تر است، زدن ماسک در فضاهای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، برای کاهش سرعت انتشار کووید-19 در جامعه ضروری است. سویه دلتای ویروس کووید-19 نسبت به گونه‌های ویروسی که قبلاً در شهرستان لس آنجلس (LAC) در گردش بوده‌اند، راحت‌تر منتشر می‌شود.

طبق گزارش‌های منتشر شده، عواملی که خطر ابتلا، از جمله سرایت به افرادی که بیش از 6 فوت فاصله دارند را افزایش می‌دهند، عبارتند از:

- فضاهایی بسته با تهویه یا هواساز نامناسب که امکان انباشت مایعات تنفسی بازدم شده، به‌ویژه قطرات بسیار ریز و ذرات آبروسل را در هوا فراهم می‌کند.
- افزایش بازدم مایعات تنفسی که ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرد مبتلا مشغول فعالیت فیزیکی شدید است یا صدای خود را بلند می‌کند (مثلاً هنگام ورزش کردن، فریاد زدن، آواز خواندن).
- مواجهه طولانی مدت در این موقعیت‌ها.

اکیداً توصیه می‌شود که تمام فعالیت‌های ورزشی در فضاهای باز رخ دهند، جایی که به دلیل تهویه بهتر، خطر مواجهه در مقایسه با فضاهای سرپوشیده کمتر است. چنانچه کمتر از 10,000 نفر حضور دارند، استفاده از ماسک در فضاهای روباز تشویق می‌شود، اما الزامی نیست.

الزامات و بهترین راهکارها برای لیگ‌های ورزشی جوانان (شامل تیم‌های ورزشی مدارس) در زیر خلاصه شده تا بدین ترتیب ایمنی شرکت‌کنندگان، مریبان و جوامع خود را بهبود بخشند و از خطر انتقال کووید-19 در تیم‌هایشان و میان تیم‌ها در جریان مسابقات بکاهند. به استثنای الزام آزمایش‌دهی،

الزامات زیر فقط در مورد تیم‌ها و فعالیت‌های ورزشی مستقر در LAC اعمال می‌شوند و نه در مورد تیم‌ها یا بازیکنانی که برای انجام مسابقه از دیگر حوزه‌های قضایی به LAC می‌آیند.

انجام آزمایش غربالگری روتین برای تیم‌های شهرستان محور لس آنجلس یا لیگ‌ها همانطور که در زیر توضیح داده شده، با فرض بر وجود ظرفیت و تجهیزات آزمایش تشخیصی کووید-19 لازم است. الزامات آزمایش غربالگری زیر، ممکن است بر اساس موجود بودن و دسترسی به آزمایش تغییر کنند. همچنین، تا زمانی که اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH) میزان انتقال اجتماعی را بالا گزارش کند، این الزامات همچنان پابرجا هستند و زمانی که انتقال اجتماعی دیگر بالا نباشد، مجدداً ارزیابی خواهند شد.

علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به یاد داشته باشید:

- ❑ لیگ‌های ورزشی جوانان باید از [فرمان افسر بهداشت](#) شهرستان لس آنجلس و [راهنمای برنامه مدیریت مواجهه کووید-19](#) شهرستان لس آنجلس برای برنامه‌های ورزشی تفریحی جوانان تبعیت کنند.
- ❑ لیگ‌های ورزشی جوانان که مربیان یا سایر کارکنان پشتیبان را استخدام می‌کنند نیز باید به [استانداردهای اضطراری موقت پیشگیری از کووید-19 Cal/OSHA \(ETS\)](#) پایبند باشند.
- ❑ لیگ‌های ورزشی جوانان که غرفه‌های تنقالات در آن دایر است باید [راهنمای بهترین راهکارهای LACDPH](#) برای خدمات غذایی و نوشیدنی را مرور کرده و از آن تبعیت کنند.

خواهشمند است حتماً [راهنمای عمومی کارفرمایان](#) را مطالعه کرده و از آن تبعیت کنید.  
بهترین راهکارها به عنوان مکمل راهنمای عمومی در نظر گرفته شده‌اند.

### از مقررات ماسک مربوط به شرکت‌کنندگان، مربیان و تماشاچیان پیروی کنید

- ❑ **قوانین ماسک بر مبنای محیط.** پوشیدن ماسک از انتشار سارس-کوو-2، ویروسی که موجب کووید-19 می‌شود، می‌کاهد. در محیط‌های روبازی که کمتر از 10,000 نفر حضور دارند، توصیه می‌شود همه شرکت‌کنندگان، مربیان، کارکنان، داوطلبان و تماشاچیان که در تماس نزدیک با دیگران هستند، فارغ از وضعیت واکسیناسیون ماسک بزنند، اما انجام این کار الزامی نیست. در تمام محیط‌های سرپوشیده و در آبر رویدادهای فضای باز (رویدادهایی با بیش از 10,000 شرکت‌کننده، که از میان آنها می‌توان به بازی‌های ورزشی و رژه‌ها اشاره کرد) پوشیدن ماسک، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، الزامیست.
- ❑ **شرکت‌کنندگان:** در فضاهای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، تمام شرکت‌کنندگان را ملزم کنید [ماسک همراه داشته باشند و بپوشند](#). شرکت‌کنندگان ورزش جوانان حتی حین انجام فعالیت بدنی، در هرگونه محیط سرپوشیده‌ای، باید ماسک بزنند. امکان دارد ماسک شرکت‌کنندگان حین بازی خیس یا کثیف شود، پس آنها را تشویق کنید برای تمرین یا بازی بیش از یک ماسک همراه بیاورند. ماسکی که با عرق صورت خیس می‌شود را باید بلافاصله عوض کرد.
- بنا به گفته آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، «نشان داده شده است که ماسک‌ها برای اغلب کسانی که هنگام ورزش آن را می‌پوشند، قابل تحمل هستند» با این حال، برداشتن ماسک تحت شرایط زیر مجاز است.
  - خوردن و آشامیدن. شرکت‌کنندگان اجازه دارند بصورت موقت به منظور خوردن یا آشامیدن ماسک‌شان را بردارند. زمانی که شرکت‌کنندگان به‌طور پیوسته در حال خوردن یا آشامیدن هستند باید تشویق شوند که فاصله 6 فوت را از دیگران حفظ کنند تا اگر معلوم شد فردی مبتلا بوده، از خطر مواجهه بکاهند.
  - برای ورزش‌های آبی. شرکت‌کنندگانی که در ورزش‌های آبی مانند شنا، واترپلو یا غواصی شرکت می‌کنند، مجازند هنگام حضور و قبل از شیرجه در آب، ماسک خود را بردارند. زمانی که شرکت‌کنندگان در آب نیستند باید ماسک‌ها پوشیده شوند.

- برای ژیمناستیک. ژیمناست کارانی که پیوسته روی یک دستگاه مشغول تمرین/اجرا هستند، مجازند ماسک‌های خود را بردارند، زیرا احتمال این خطر تئوری وجود دارد که ماسک به اشیاء گیر کند و باعث خطر خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند. در حرکات روتینی که روی زمین انجام می‌شوند و هنگامی که ژیمناست کاران پیوسته روی یک دستگاه مشغول تمرین/اجرا نیستند، استفاده از ماسک الزامیست.
- برای گروه‌های تشویق کننده رقابتی. تشویق کنندگانی که پیوسته در حال اجرا/تمرین حرکات روتینی هستند که شامل حرکات آکروباتیک، ساخت هرم انسانی، یا حرکات پروازی است، مجازند ماسک‌های خود را بردارند، زیرا احتمال این خطر تئوری وجود دارد که ماسک به اشیاء گیر کند و باعث خطر خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند.
- برای کشتی. طی تماس هنگام کشتی گرفتن، ماسک ممکن است باعث خطر خفگی شود و استفاده از آن توصیه نمی‌شود، مگر آنکه یک مربی یا مسئول بزرگسال، به منظور ایمنی، به دقت نظارت کند.
- **تماشاچیان:** در فضاهای سرپوشیده، همه تماشاچیان را ملزم کنید، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، ماسک همراه داشته باشند و بپوشند. به کسانی که بدون ماسک در محل حاضر می‌شوند، ماسک دهید.
- **مربیان:** در فضاهای سرپوشیده، همه مربیان را ملزم کنید، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، ماسک همراه داشته باشند و بپوشند. مربیان باید حتی هنگام فعالیت شدید بدنی در فضاهای سرپوشیده ماسک بزنند.
- **کارکنان:** اگر لیگ ورزشی جوانان، مربیان یا سایر کارکنان پشتیبان را استخدام می‌کند، لطفاً توجه داشته باشید که کارفرمایان موظفند بنا به درخواست، سایز مناسب ماسک تنفسی را برای استفاده داوطلبانه، به همراه آموزش‌های اولیه نحوه انجام درزگیری مناسب، در اختیار کارکنان، آنهایی که کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه نیستند و در محیط‌های سرپوشیده و در خودروهای مشترک کار می‌کنند، قرار دهند. در صورت آسیب دیدگی، تغییر شکل، کثیف شدن یا تنفس دشوار از داخل ماسک، باید ماسک‌های تنفسی را تعویض کرد. برای اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات حفاظت شخصی (PPE) رایگان و کم هزینه  
برای مشاغل و سازمان‌ها به این نشانی مراجعه کنید:

<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>

- کارکنان شاغل در محیطی که در آن ممکن است با سایر افرادی که کاملاً واکسینه نشده‌اند در تماس نزدیک باشند، باید ترغیب شوند تا پوششی با سطح حفاظت بالاتر بپوشند، مانند «ماسک دوتایی» (پوشیدن ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی)، یا یک ماسک تنفسی. این موضوع به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که کارمند کاملاً واکسینه نباشد یا کاملاً واکسینه باشد اما به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلاست که او را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهند و در محیطی سرپوشیده، محیطی روباز و شلوغ یا در خودروی مشترک کار می‌کند.
- در محوطه روباز، استفاده از ماسک در فضاها و اماکن شلوغ توصیه می‌شود، از جمله میان تماشاچیان در رویدادهای ورزشی که رعایت فاصله‌گذاری، عملی یا امکان‌پذیر نیست. در رویدادهای ورزشی با حضور بیش از 10,000 نفر، به جز در مدت محدودی که افراد به‌طور پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن هستند، استفاده همگانی از ماسک از سوی کلیه تماشاچیان و کارکنان الزامیست.

## واکسن بزنید

- اکیداً توصیه می‌شود که کلیه دانش‌آموزان ورزشکار **5 سال** به بالا، مربیان و کارکنان تیم کاملاً واکسینه شوند. واکسیناسیون علیه ویروس عامل کووید-19 برای همه افراد **5 سال** به بالا در دسترس است. واکسیناسیون راهبرد اصلی کاهش بار بیماری کووید-19 و محافظت از تمام اعضای جامعه است. با واکسیناسیون کامل تمام ورزشکاران و کارکنان لیگ ورزشی جوانان شما، خطر انتقال ویروس در بین هم‌تیمی‌ها و بین تیم‌ها تا حد زیادی کاهش خواهد یافت، و حفاظتی عالی را در برابر ابتلا به بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ فراهم می‌آورد. این کار همچنین باعث کاهش اختلال در فعالیت‌های گروهی می‌شود، زیرا افراد کاملاً واکسینه شده چنانچه جزو مخاطبین نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 باشند، تا زمانی که بدون علامت باقی بمانند و کماکان نتیجه آزمایش‌شان منفی شود، ملزم نیستند خود را قرنطینه کنند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان، سازمان‌دهندگان تیم یا مربیان باید سوابق وضعیت واکسیناسیون و موافقت هفتگی آزمایش کووید-19 تمامی ورزشکاران و کارکنان/مربیان/داوطلبان را نگهداری کنند. نیازی نیست آنان کپی مدارک ارائه شده واکسیناسیون کامل یا کپی نتایج آزمایش را نگهداری کنند.

## علائم را غربالگری کنید و ایزوله شوید

- از شرکت کنندگان و خانواده‌ها درخواست کنید که قبل از شرکت در فعالیت‌های ورزشی جوانان، خود را از نظر علائم کووید-19 غربالگری کنند.
- علامتی نصب کنید تا به هر فردی که وارد مجموعه‌تان می‌شود یادآور شوید چنانچه به نشانه‌های کووید-19 مبتلا هستند یا تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارند، نباید وارد شوند.
- برنامه‌های ورزشی جوانان باید هر شرکت کننده، مربی یا تماشاگری که علائم کووید-19 از خود نشان می‌دهد را حذف یا ایزوله کنند.
  - برای جداسازی شرکت کنندگانی که در جریان فعالیت‌های ورزشی جوانان، به علائم کووید-19 مبتلا می‌شوند از دیگر شرکت کنندگان، مربیان و تماشاچیان اقدام کنید.
  - مقامات اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس، کارکنان، و خانواده‌ها را بلافاصله از وجود هرگونه مورد ابتلای تأیید شده کووید-19 مطلع سازید.

## ازدحام را به‌ویژه در فضاهای سرپوشیده کاهش دهید

- در صورت امکان، فعالیت‌های ورزشی جوانان را در فضاهای باز که خطر انتقال کووید-19 بسیار کمتر است، برگزار کنید.
- اگر لازم است فعالیت‌های ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده برگزار شوند، جهت کاهش تعداد شرکت کنندگان، مربیان و تماشاچیان فضای سرپوشیده، اقداماتی انجام دهید.
- فاصله گذاری فیزیکی یکی از بهترین راهکارهای کنترل سرایت است که ممکن است به منظور کاهش شیوع کووید-19، به عنوان یک لایه ایمنی تکمیلی اجرا شود. در طول تمرینات، فعالیت‌هایی را تشویق کنید که دارای ارتباط مستمر فرد به فرد بین شرکت کنندگان و/یا کادر مربیان نیستند و انجام چنین فعالیت‌هایی را در محیط‌های سرپوشیده محدود کنید. در عوض، روی فعالیت‌های مهارت سازی تمرکز کنید.
- در تمام مدت، در نظر بگیرید تعداد شرکت کنندگانی را که به سرویس بهداشتی یا رختکن مراجعه می‌کنند محدود کنید.
- رویدادهای تیمی غیر ورزشی مانند شام تیمی یا سایر فعالیت‌های اجتماعی تنها در صورتی باید رخ دهند که بتوان آنها را در فضاهای باز با رعایت فاصله گذاری برگزار کرد.

## آزمایش غربالگری روتین کووید-19

ویروس عامل کووید-19 ممکن است هر یک از اعضای لیگ ورزشی جوانان حتی اعضای کاملاً واکسینه شده را آلوده کند، اگرچه احتمال آنکه افراد واکسینه نشده را آلوده کند بیشتر است. هر فرد مبتلا به‌طور بالقوه قادر است این ویروس را به دیگران منتقل کند. یکی از راهبردهای شناسایی دقیق افراد مبتلا و سپس جداسازی سریع آنان، آزمایش دوره‌ای روتین غربالگری کووید-19 به همراه آزمایش‌های تقویت اسید نوکلئیک (NAAT) مانند PCR، یا یک آزمایش آنتی ژن (Ag) است. CDC توصیه می‌کند که تمامی شرکت کنندگان واکسینه نشده ورزش جوانان، در جوامعی که میزان انتقال بیماری بالاست، دست کم بصورت هفتگی آزمایش دهند. راهنما و توصیه‌های کلی مربوط به آزمایش‌دهی از جمله انواع آزمایش‌های موجود را می‌توان در صفحه ما با عنوان [اطلاعات آزمایش برای بیماران](#) مشاهده نمود.

- افرادی که برای اثبات واکسیناسیون کامل در برابر کووید-19<sup>1</sup> مدرک ارائه می‌دهند، یا طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده آزمایشگاهی کووید-19 به‌بود یافته‌اند یا دوره انزوا را به پایان رسانده‌اند، اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری دوره‌ای کووید-19 شامل شوند.

<sup>1</sup> مواردی که در ادامه آمده‌اند برای اثبات «واکسیناسیون کامل» قابل قبول است: (1) کارت شناسایی عکس‌دار فرد شرکت کننده (2) کارت واکسیناسیون (که شامل نام فرد واکسینه شده، نوع واکسن کووید-19، دریافتی و تاریخ دریافت آخرین دوز) یا عکسی از کارت واکسیناسیون فرد شرکت کننده به عنوان سندی مجزا یا عکسی از کارت واکسن فرد شرکت کننده در رویداد که بر روی گوشی یا دستگاه الکترونیکی ذخیره شده است یا مستندات صادره از سوی یک ارائه دهنده خدمات درمانی در خصوص واکسیناسیون کامل (که شامل نام شرکت کننده واکسینه شده و تأیید این مورد است که وی کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه شده است). در راستای مباحث این پروتکل، افراد زمانی در برابر کووید-19 «کاملاً واکسینه» تلقی می‌شوند که: 2 هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم از سری واکسن

غربالگری افرادی که قبلاً به کووید-19 مبتلا شده‌اند و کاملاً واکسینه نیستند، باید 90 روز پس از بروز اولین علائم یا 90 روز پس از دریافت اولین نتیجه آزمایش مثبت (اگر بدون علامت بوده‌اند) آغاز شود.

هرگاه مورد ابتلای تأیید شده‌ای در هر یک از تیم‌های ورزش جوانان شما شناسایی شود، از دستورالعمل‌های مندرج در [برنامه مدیریت مواجهه ورزش جوانان](#) تبعیت کنید و مطمئن شوید که همه مخاطبین نزدیک واکسینه نشده و نیز هر یک از مخاطبین نزدیک واکسینه شده دارای علائم خود را [قرنطینه](#) می‌کنند.

لیگ‌های ورزشی جوانان، سازمان‌دهندگان تیم یا مربیان باید سوابق وضعیت واکسیناسیون و موافقت هفتگی آزمایش کووید-19 تمامی ورزشکاران و کارکنان/مربی/داوطلبان و هر نوع آزمایشی که پس از مواجهه با مورد ابتلای کووید-19 انجام می‌شود را نگهداری کنند. نیازی نیست آنان کپی مدارک ارائه شده واکسیناسیون کامل یا کپی نتایج آزمایش را نگهداری کنند.

در حال حاضر، با وجود انتقال اجتماعی بالا در شهرستان لس آنجلس، الزامات آزمایش‌دهی زیر در مورد تمام ورزشکاران و کارکنان/مربی/داوطلبان شرکت‌کننده اعمال می‌شود. افرادی که برای اثبات واکسیناسیون کامل در برابر کووید-19 مدرک ارائه می‌دهند، یا طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده آزمایشگاهی کووید-19 بهبود یافته‌اند یا دوره انزوا را به پایان رسانده‌اند، اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری روتین کووید-19 شامل شوند. غربالگری افرادی که قبلاً به کووید-19 مبتلا شده‌اند و کاملاً واکسینه نیستند، باید 90 روز پس از بروز اولین علائم یا 90 روز پس از دریافت اولین نتیجه مثبت آزمایش (اگر فاقد علائم بودند) آغاز شود. برای مشاهده نمونه ورزش‌های با دسته‌بندی‌های خطر مختلف، به جدول زیر مراجعه نمایید.

**1. ورزش‌های با خطر متوسط یا پُر خطر داخل سالن برای کودکان در تمامی سنین و کارکنان/مربی/داوطلبان.** ارائه هفتگی نتیجه منفی آزمایش برای تمام شرکت‌کنندگانی که کاملاً واکسینه نیستند، از جمله کودکانی که بازی می‌کنند و کارکنان/مربی/داوطلبان الزامیست؛ آزمایش هفتگی مدرسه این تعهد را برآورده می‌سازد. اکیداً توصیه می‌شود که شرکت‌کنندگان واکسینه نشده، دو بار در هفته آزمایش دهند.

**2. ورزش‌های با خطر متوسط یا پُر خطر فضای باز برای جوانان 12 سال به بالا و کارکنان/مربی/داوطلبان.** ارائه هفتگی نتیجه منفی آزمایش برای تمام شرکت‌کنندگانی که کاملاً واکسینه نشده‌اند، از جمله جوانان 12 سال به بالا که بازی می‌کنند و کارکنان/مربی/داوطلبان الزامیست؛ آزمایش هفتگی مدرسه این تعهد را برآورده می‌سازد.

برای کودکان زیر 12 سال که ورزش‌های فضای باز انجام می‌دهند، هیچگونه آزمایش غربالگری لازم نیست. برای بازیکنان تیم‌های ورزشی با خطر متوسط و پُر خطر که زیر 12 سال هستند، و به‌طور منظم با هم به‌وسیله اتوبوس/اون جابجا می‌شوند، ارائه نتیجه منفی آزمایش بصورت هفتگی توصیه می‌شود؛ آزمایش هفتگی مدرسه این تعهد را برآورده می‌سازد.

در صورت شرکت بازیکنان زیر 12 سال در مسابقات فضای باز با خطر متوسط یا پُر خطر چند شهرستان طی چند روز، ارائه نتیجه تست منفی در بازه زمانی 3 روز<sup>3</sup> قبل از برگزاری اولین بازی در این مسابقات توصیه می‌شود.

2-نوبتی کووید-19، مانند Moderna یا Pfizer، سببی شده باشد، یا 2 هفته یا بیشتر از دریافت واکسن تک-دوزی کووید-19، مانند Janssen (J&J)/Johnson & Johnson، سببی شده باشد، یا 2 هفته یا بیشتر از اتمام سری دوزهای یک واکسن کووید-19 که سازمان جهانی بهداشت در فهرست استفاده اضطراری قرار داده است (مانند AstraZeneca/Oxford) سببی شده باشد. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن‌های کووید-19 مورد تأیید WHO به [وبسایت](#) سازمان جهانی بهداشت مراجعه نمایید.

2 مواردی که در ادامه آمده‌اند برای اثبات ابتلای قبلی به کووید-19 (نتیجه آزمایش ویروسی مثبت قبلی) و تکمیل دوره انزوا طی 90 روز گذشته قابل قبول هستند: کارت شناسایی عکس‌دار و همراه داشتن نتیجه مثبت آزمایش PCR یا آزمایش آنتی ژن کووید-19 بصورت کپی کاغذی یا کپی دیجیتال در گوشی یا دستگاه الکترونیکی. آزمایش‌های نامبرده باید طی 90 روز گذشته گرفته شده باشد، نه طی 10 روز گذشته. فرد باید قبل از شرکت، [الزامات ایزوله](#) خود را تکمیل کرده باشد.

3 بازه زمانی 3 روزه، 3 روز قبل از برگزاری مسابقات بین تیمی است. بازه زمانی 3 روزه، به جای 72 ساعت، انعطاف‌پذیری بیشتری را برای ورزشکار یا کارکنان فراهم می‌آورد. با بکارگیری بازه زمانی 3 روزه، صحت آزمایش به زمان برگزاری مسابقه یا زمان انجام آزمایش وابسته نیست. به عنوان مثال، اگر مسابقه در ساعت 1 بعد از ظهر روز جمعه باشد، ورزشکار یا کارمند می‌تواند با یک نتیجه آزمایش منفی که هر زمانی در سه شنبه قبل یا بعد از آن انجام شده در مسابقه شرکت کند.

- چنانچه تیم فقط در جایی به فعالیت‌های آماده‌سازی یا مهارت‌سازی مشغول است که فاصله فیزیکی 6 فوت در تمام مدت بین شرکت‌کنندگان حفظ می‌شود، انجام هیچگونه آزمایش غربالگری برای ورزشکاران در هر سنی که باشند، مربیان یا کارکنان پشتیبان در تیم‌های ورزشی با خطر متوسط یا پر خطر لازم نیست. این معافیت تنها در بازه‌ای اعمال می‌شود که هیچگونه فعالیت دارای تماس نزدیک در هیچ یک از تمرین‌ها یا بازی‌های رقابتی رخ ندهد. چنانچه تمرینات یا مسابقات کامل در روزهای مشخصی رخ دهند، در این صورت الزامات آزمایش‌دهی همچنان با برجا هستند، حتی اگر تمرینات دیگر فقط شامل آماده‌سازی و مهارت‌سازی باشند.
- جوانان کاملاً واکسینه شده‌ای که در ورزش‌های فضای باز شرکت می‌کنند، ملزم به انجام آزمایش هفتگی نیستند مگر اینکه در بین بازیکنان، مربیان و/یا کارکنان، یک مورد ابتلای مثبت مشاهده شود. در صورت مشاهده مورد ابتلای مثبت، تمام بازیکنان، کارکنان/مربیان/داوطلبان (فارغ از وضعیت واکسیناسیون) موظفند به مدت دو هفته از تاریخ مواجهه با فرد مبتلا، نتیجه آزمایش منفی هفتگی ارائه دهند و لازم است قبل از مسابقه نتیجه آزمایش آنان منفی شود.
- کارکنان/داوطلبانی که نقش یا وظیفه آنان شامل هیچگونه تعامل مستقیم با ورزشکاران، مربیان یا سایر کارکنان نیست (مثلاً ارائه پشتیبانی اداری به تیم یا لیگ اما بدون ارتباط مستقیم با جوانان یا دیگر اعضای تیم) از الزامات آزمایش‌دهی معاف هستند.
- داوطلبانی که تعامل مستقیم بسیار محدودی با ورزشکاران، مربیان یا دیگر کارکنان دارند (مثلاً یک داور یا سرداور داوطلب که فقط یک یا دو بار در طول فصل داوری می‌کند) ملزم به انجام آزمایش هفتگی غربالگری نیستند، اما باید مدرک واکسیناسیون کامل در برابر کووید-19 یا نتیجه منفی آزمایشی را ارائه دهند که ظرف 3 روز قبل از فعالیت داوطلبانه آنان انجام شده است.

### تهویه کنید

- در صورت برگزاری فعالیت‌های ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده، مطمئن شوید که سیستم گرمایشی، تهویه و تهویه مطبوع (HVAC) ساختمان شما در وضعیت عملکردی مناسب قرار دارد.
- نصب دستگاه‌های تصفیه قابل حمل با بهره‌وری بالا، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به فیلترهایی با حداکثر بهره‌وری، و انجام سایر اصلاحات به منظور افزایش کمیت هوای خارج از ساختمان و تهویه هوا در تمام محیط‌های کاری را در نظر داشته باشید.
- هنگامی که شرایط جوی و شرایط بازی اجازه می‌دهد، با باز کردن پنجره‌ها و درها جریان هوای تازه خارجی را افزایش دهید. برای افزایش تأثیر باز بودن پنجره‌ها از پنکه استفاده کنید — پنکه‌های پنجره‌ای را طوری قرار دهید که هوا را به بیرون بدمند، نه داخل.
- در مناطقی که افزایش تهویه از خارج امکان‌پذیر نیست، ظرفیت را کاهش دهید.
- اگر تیم ورزشی جوانان یا لیگ شما از وسایل حمل و نقل، مانند اتوبوس یا ون استفاده می‌کند، در مواقعی که ایمن است، توصیه می‌شود پنجره‌ها را باز کنید تا جریان هوا از خارج افزایش یابد.
- از راهنمای موقت تهویه، فیلتراسیون و کیفیت هوای محیط‌های داخلی ایالتی و صفحه CDC با عنوان [تهویه در مدارس و برنامه‌های مراقبت کودک](#) دیدن فرمایید.

### از شستشوی دست حمایت کنید

- ایستگاه‌های شستشوی دست یا ضدعفونی کننده دست را همراه با علامت ترویج استفاده از آن، در راه ورود و خروج سرویس‌های بهداشتی همگانی قرار دهید.
- شستشوی مکرر دست را تشویق کنید.



## اطلاع رسانی کنید

□ **علامتی** نصب کنید تا مراجعانی که به مجموعه شما وارد می‌شوند از سیاست‌هایتان، از جمله الزام تمامی افراد به پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده، مطلع شوند.

□ برای اطلاع رسانی در مورد خط مشی‌های ایمنی کووید-19 خود به عموم از پلتفرم‌های آنلاین‌تان استفاده کنید.

### در مورد سفر تیمی و تورنمنت‌های چند تیمی تدابیر احتیاطی بیشتری اتخاذ کنید

□ هنگام سفر در خودروهایی با سایر اعضای تیم ورزشی جوانان که از خانواری مشترک نیستند، در تمام مدت سفر ماسک بزنید و پنجره‌ها را باز بگذارید. این امر شامل سفر در خودروهای اشتراکی خانوادگی نیز می‌شود.

□ اگر برای شرکت در یک رویداد به بیرون از شهرستان لس آنجلس سفر می‌کنید، به **مشاوره و راهنمای سفر** پایبند باشید.

□ هنگام سفر شبانه، توصیه می‌شود که آن اعضای تیم که از خانواری مشترک نیستند در اتاق‌های جداگانه بخوابند و هر زمان که به دیگر اتاق‌های هتل که سایر اعضای تیم در آن اقامت دارند مراجعه می‌کنند، ماسک بزنند.

□ معاشرت با تیم‌های دیگر به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

### درک خطرات مرتبط با ورزش در مدت همه‌گیری

ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی که در آن امکان برقراری 6-8 فوت فاصله بین مسابقه‌دهندگان وجود دارد، مانند گلف یا تنیس انفرادی، نسبت به ورزش‌هایی که مستلزم تماس نزدیک مکرر می‌باشند، مانند بسکتبال یا کشتی، کم خطر تر هستند. آنهایی که ورزشکاران تجهیزات را به اشتراک نمی‌گذارند، مانند دوی صحرانوردی، احتمالاً نسبت به آنهایی که تجهیزات را به اشتراک می‌گذارند، مانند فوتبال، کم خطر تر خواهند بود. آنهایی که دارای مواجهه محدود با سایر بازیکنان هستند، ممکن است گزینه امن‌تری باشند. برای مثال، دوی سرعت در مسیر مسابقه، نسبت به ورزشی که برای مدت زمانی طولانی، مثلاً یک نیمه کامل بازی، فرد را در تماس نزدیک با سایر بازیکنان قرار می‌دهد، ممکن است کم خطر تر باشد.

جایی که ورزشکاران ورزش می‌کنند، تمرین می‌کنند و به رقابت می‌پردازند نیز بر میزان خطر تأثیر می‌گذارد. در هر زمان ممکن، برای ورزش‌ها و کلاس‌ها محل‌های برگزاری روباز انتخاب کنید. احتمال انتشار کووید-19 در فضاهای سرپوشیده بسته و دارای تهویه نامناسب بیشتر است. ورزش‌ها و فعالیت‌های فضای سرپوشیده به احتمال زیاد پُر خطر تر هستند، به‌ویژه اگر فعالیت ورزشی یا فیزیکی شامل تماس نزدیک، تجهیزات مشترک و مواجهه با سایر بازیکنان نیز باشد.

هرچه شخص با افراد بیشتری تعامل کند، احتمال قرارگیری در معرض کووید-19 بیشتر است. بنابراین تیم‌ها و گروه‌های تمرینی کوچک یا کلاس‌هایی که در عوض ترکیب شدن با سایر تیم‌ها، مربیان یا معلمان کنار هم می‌مانند، گزینه امن‌تری خواهند بود. در صورت قرارگیری در معرض کووید-19، این امر همچنین تماس با افراد را راحت‌تر خواهد کرد.

ماندن در جامعه‌تان از شرکت در سفرهای تیمی امن‌تر خواهد بود. سفر به منطقه‌ای که تعداد مبتلایان کووید-19 بیشتر است، ممکن است احتمال سرایت و انتشار آن را افزایش دهد. سفرهای ورزشی همچنین شامل در هم آمیختن بازیکنان می‌شود، بنابراین ورزشکاران به‌طور کلی در معرض افراد بیشتری قرار می‌گیرند.

جدول 1. نمونه‌هایی از ورزش طبقه بندی شده بر اساس سطح خطر

پُر خطر	خطر متوسط	کم خطر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسکتبال</li> <li>• بوکس</li> <li>• فوتبال</li> <li>• هاکی روی یخ</li> <li>• پاتیناژ (دو نفره)</li> <li>• لاکراس (پسران/مردان)</li> <li>• هنرهای رزمی</li> <li>• رولر دربی</li> <li>• راگبی</li> <li>• روئینگ/کرو (قایقرانی) (با 2 نفر یا بیشتر)</li> <li>• ساکر (فوتبال ایرانی)</li> <li>• واترپلو</li> <li>• کشتی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدمینتون (دو نفره)</li> <li>• بیس بال</li> <li>• چیرلیدینگ (گروه های تشویق کننده)</li> <li>• رقص (تماس مقطعی)</li> <li>• داژبال (وسطی)</li> <li>• هاکی روی چمن</li> <li>• فلگ فوتبال</li> <li>• کیکبال</li> <li>• لاکراس (دختران/زنان)</li> <li>• پیکلبال (دو نفره)</li> <li>• اسکواش</li> <li>• سافتبال</li> <li>• تنیس (دو نفره)</li> <li>• والیبال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تیراندازی با کمان</li> <li>• بدمینتون (تک نفره)</li> <li>• گروه نوازندگان</li> <li>• دوچرخه سواری</li> <li>• بوچه</li> <li>• بولینگ</li> <li>• کُرَن هُل</li> <li>• دو صحرانوردی</li> <li>• کرلینگ (حلقه زنی)</li> <li>• رقص (بدون تماس)</li> <li>• گلف دیسک</li> <li>• گروه درام</li> <li>• مسابقات سوار کاری (شامل رودیو) که در آن واحد تنها یک سوارکار در انجام آن مشارکت دارد</li> <li>• گلف</li> <li>• ژیمناستیک</li> <li>• پاتیناژ و اسکیت سواری (بدون تماس)</li> <li>• بولینگ چمنی</li> <li>• هنرهای رزمی (بدون تماس)</li> <li>• پرورش جسمانی</li> <li>• (مانند یوگا، زومبا، تای چی)</li> <li>• پیکلبال (تک نفره)</li> <li>• روئینگ/کرو (قایقرانی) (با 1 نفر)</li> <li>• دو</li> <li>• شافل بورد</li> <li>• تیراندازی به اهداف پروازی</li> <li>• اسکی و اسنوبردسواری</li> <li>• پاچيله</li> <li>• شنا و غواصی</li> <li>• تنیس (انفرادی)</li> <li>• دو و میدانی</li> <li>• پیاده روی و کوه‌پیمایی</li> </ul>