



Protokol para sa Organisadong Palakasan ng Kabataan: Appendix S Epektibong Petsa: Miyerkules, Setyembre 01, 2021

Kamakailang mga Pagbabago: Anumang mga pagbabago ay naka-highlight sa dilaw

11/9/21:

- Binago ang edad sa pagiging karapat-dapat sa bakuna: inirerekomenda ang mga bakuna para sa lahat na edad 5 pataas.

9/27/21

- Nilinaw na ang mga koponan na naglalakbay sa LA County na mula sa labas ng County ay hinihikayat ngunit hindi inaatasan na magsumite ng negatibong mga resulta ng pananalang pagsusuri sa COVID-19 ngunit dapat na magpatuloy na sumunod sa lahat ng iba pang mga aspeto ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan at ng Protokol na ito.
- Walang pananalang pagsusuri na inaatas para sa mga atleta sa anumang edad, mga tagapagturo, o suportang kawani sa mga koponang pampalakasan na may banayad o mataas na panganib KUNG ang koponan ay nakikisali lamang sa mga aktibidad ng pagpapakondisyon o pagbubuo ng kasanayan kung saan ang 6 na talampakan ng distansyang pisikal ay napapanatili sa pagitan ng mga kalahok sa lahat ng oras.
- Ang mga kawani/boluntaryo na ang mga tungkulin/gawain ay hindi kinabibilangan ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga manlalaro ay malaya sa mga inaatas na pagsusuri. Ang mga boluntaryo na pana-panahon lamang na nakikipag-ugnayan sa mga koponan (hal., mga boluntaryong reperi) ay hindi kailangang sumali sa lingguhang pagsusuri ngunit dapat na magbigay ng patunay ng ganap na pagpapabakuna o negatibong resulta ng pagsusuri sa loob ng 3 araw ng kanilang panahon ng pagboboluntaryo.
- Dagdag na akomodasyon para sa mga palakasan kung saan ang pagmamaskara ay maaaring maging isang panganib ng pagkakasakal [choking hazard].

Noong Hulyo 17 at 22, ang Opisyal ng Kalusugan ng Los Angeles County ay naglabas ng binagong [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) na nag-aatas ng paggamit ng mga maskara sa mukha sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran. Dahil sa pagtaas sa transmisyon sa komunidad ng COVID-19 at ang pamamayani ng mas madaling kumalat na baryanteng Delta ng COVID-19 virus, ang panloob na pagmamaskara, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay mahalaga sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad. Ang baryanteng Delta ng COVID-19 virus ay mas madaling kumakalat kaysa sa mga klase ng virus na lumaganap sa Los Angeles County (LAC) noong nakalipas.

Ayon sa mga nailathalang ulat, ang mga kadahilanan na nagpapataas ng panganib ng impeksyon, kabilang ang transmisyon sa mga taong higit sa 6 na talampakan ang layo, ay kinabibilangan ng:

- **Mga saradong espasyo na may hindi sapat na bentilasyon o pag-ikot ng hangin** na nagbibigay-daan para sa pagkakatipon ng mga likido ng palahingahan, lalo na ang labis na napakaliliit na patak, at mga butil ng aerosol, na nasa hangin.
- **Pinataas na pagbuga ng hininga ng mga likido ng palahingahan** na maaaring maganap kapag ang nakakahawang tao ay nakikisali sa pisikal na pagbibinat (physical exertion) o inilalakas ang kanilang boses (hal., pag-eehersisyo, pagsigaw, pagkanta).
- **Matagal na pagkakatantad** sa mga kondisyong ito.

Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga aktibidad ng palakasan ay ganapin sa mga panlabas na lugar kung saan ang panganib ng pagkakatantad ay mas mababa dahil sa mas mahusay na bentilasyon kaysa sa mga panloob na lugar. Hinihikayat ang pagmamaskara, ngunit hindi inaatas, kapag nasa mga panlabas na lugar kung mas kaunti sa 10,000 tao ang naroroon.

Nasa ibaba ang buod ng mga patakaran at pinakamahusay na kasanayan para sa mga liga ng palakasan ng kabataan (kabilang ang mga koponan sa palakasan ng paaralan) para mapahusay ang kaligtasan para sa mga kalahok, tagapagturo, at komunidad, at mapababa ang panganib ng transmisyon ng COVID-19 sa loob ng kanilang mga koponan at sa pagitan ng mga koponan habang nasa mga kumpetisyon. Maliban sa patakaran sa pagsusuri, ang mga patakaran na nasa ibaba ay nalalapat sa mga koponan at mga aktibidad ng



palakasan na nakabase sa LAC at sa mga koponan o manlalaro na dumarating sa LAC para sa kumpetisyon mula sa iba pang mga nasasakupan [jurisdiction].

Ang nakagawiang pananalang pagsusuri para sa mga koponan o liga na nakabase sa LA County ay iniaatas tulad ng inilalarawan sa ibaba, ipinapalagay ang sapat na COVID-19 na kapasidad sa dayagnostikong pagsusuri at mga kagamitan (supplies). Ang pananalang pagsusuri na patakaran na nasa ibaba ay maaring baguhin base sa pagkakaroon ng at akses sa pagsusuri. Bilang karagdagan pa, ang mga patakarang ito ay mananatiling epektibo hangga't ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH) ay nag-uulat ng mataas na bilang ng transmisyon sa komunidad at muling susuriin kapag ang transmisyon sa komunidad ay hindi na mataas.

Bilang karagdagan pa sa impormasyong ito, mangyaring tandaan:

- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan ay dapat na sumunod sa [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ng Los Angeles County at [Gabay sa Plano ng Pamamahala sa Pagkakatantad sa COVID-19 para sa mga Programa sa Panglibangang Palakasan ng Kabataan ng Los Angeles County](#).
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na gumagamit ng mga tagapagturo (coaches) o iba pang mga pangsuportang kawani ay dapat ding sumunod sa [Mga Pansamantalang Pamantayan sa Emerhensyang Pagpigil sa COVID-19 ng Cal/OSHA](#) (Cal/OSHA COVID-19 Prevention Emergency Temporary Standards o ETS)
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na nagpapakabo ng mga puwesto ng konsesyon ay dapat na repasuhin at sundin ang [Pinakamahusay na Kasanayang Gabay para sa Serbisyo ng Pagkain at Inumin ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LAC](#)

Mangyaring siguruhin na basahin at sundin ang [pangkalahatang gabay para sa mga amo \(employer\)](#).
Ang mga pinakamahusay na kasanayan ay naghahangad na madagdagan ang pangkalahatang gabay.

Sundin ang mga panuntunan sa pagmamaskara para sa mga kalahok, tagapagturo (coaches), at manonood.

- Mga panuntunan sa pagmamaskara batay sa kapaligiran.* Ang pagsusuot ng maskara ay nagbabawas ng pagkalat ng SARS-CoV-2, ang virus na nagsasanhi ng COVID-19. Sa mga panlabas na kapaligiran na may hindi aabot sa 10,000 tao, inirerekomenda, ngunit hindi inaatas, na ang lahat ng mga kalahok, tagapagturo, kawani, boluntaryo, at manonood na malapitang nakikisalamuha sa iba, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magsuot ng maskara. Sa lahat ng mga panloob na kapaligiran at sa Panlabas na Napakalaking Kaganapan [Mega Events] (mga kaganapan na may higit sa 10,000 dumadalo, tulad ng mga larong pampalakasan, parada, bukod sa iba pa), ang pagmamaskara ay inaatas, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna.
- Mga kalahok:** Kapag nasa MGA PANLOOB NA LUGAR (INDOORS), atasan ang lahat ng mga kalahok, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na [magdala at magsuot ng mga maskara](#). Ang mga kalahok sa palakasan ng kabataan ay dapat na magsuot ng maskara sa mukha, kahit na habang nakikisali sa pisikal na aktibidad, sa anumang panloob na kapaligiran. Hikayatin ang mga kalahok na magdala ng higit sa isang maskara sa mga pagsasanay o laro sakaling mabasa o marumihan ang kanilang maskara habang naglalaro. Ang anumang maskara sa mukha na basang basa ng pawis ay dapat na palitan agad.
Ayon sa American Academy of Pediatrics, “naipakita na ang mga maskara sa mukha ay nakakaya ng karamihan na nagsusuot ng mga ito para sa ehersisyo.” Gayunpaman, ang maskara ay maaaring tanggalin sa ilalim ng mga sumusunod na pagkakataon.
 - *Pagkain at Pag-inom.* Maaaring tanggalin pansamantala ng mga kalahok ang kanilang mga maskara sa mukha upang kumain o uminom. Kapag ang mga kalahok ay aktibong kumakain o umiinom, dapat silang hikayatin na magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba upang bawasan ang panganib ng pagkakatantad kung may taong nahawahan.
 - *Para sa mga palakasang pantubig.* Ang mga kalahok na nakikisali sa mga palakasang pantubig (water sports) tulad ng paglalangoy (swimming), polong pantubig (water polo), o pagsisid (diving), ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara sa mukha habang sila ay nasa tubig at bago sumisid sa tubig. Dapat na isuot ang mga maskara sa mukha kapag ang mga kalahok ay wala sa tubig.



- *Para sa himnastiko (gymnastics).* Ang mga gymnast na aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa isang aparato [apparatus] ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa manilay-nilay [theoretical] na panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay-bagay at maging isang panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin. Ang mga maskara ay inaatas sa mga himnastikong pangсахig (floor routines) at tuwing ang mga gymnast ay hindi aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa aparato [apparatus].
- *Para sa kumpitensyang cheerleading.* Ang mga cheerleader na aktibong nagtatanghal/nagsasanay ng mga karaniwang gawain na kinabibilangan ng pagtatambing, pagsisirko, o paglipad ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa manila-nilay [theoretical] na panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay-bagay at maging isang panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin
- *Para sa pagbubuno [wrestling].* Sa kontak ng pagbubuno [wrestling], ang maskara sa mukha ay maaaring maging panganib ng pagkakasakal at hindi hinihikeyat maliban kung ang matandang tagapagturo o opisyal ay malapitang sumusubaybay para sa mga layunin ng kaligtasan.
- ❑ **Mga manonood:** Kapag nasa mga panloob na lugar, atasan ang lahat ng mga manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na [magdala at magsuot ng mga maskara](#). Gawing may maibigay na mga maskara para sa mga dumarating na wala nito.
- ❑ **Mga tagapagturo (coaches):** Kapag nasa mga panloob na lugar, atasan ang lahat ng mga tagapagturo, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na [magdala at magsuot ng mga maskara](#). Dapat na magsuot ang mga tagapagturo ng maskara, kahit kapag nakikisali sa matinding pisikal na aktibidad, kapag nasa mga panloob na lugar.
- ❑ **Mga empleyado:** Kung ang liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga tagapagturo o iba pang pangsuportang kawani, mangyaring tandaan na ang mga amo (employer) ay inaatasan, kung hihilingin, na magbigay sa mga empleyado, sa mga hindi pa ganap na nabakunahan laban sa COVID-19 na nagtatrabaho sa mga panloob na kapaligiran at sa mga napagsasaluhang sasakyan, ng tamang sukat na respireytor (respirator) para sa boluntaryong paggamit kasama ang mga pamantayang tagubilin sa kung paano matatamo ang mainam na pagkaselyo. Dapat na palitan ang mga respireytor (respirator) kung sila ay masisira, mababago ang anyo, marurumihan, o mahirap hingahan. Para sa mas maraming pang impormasyon tungkol sa libre at mababang gastusin na Personal na Pamprotektang Kagamitan (Personal Protective Equipment o PPE) para sa mga negosyo at organisasyon, tingnan ang: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>
- ❑ Ang mga empleyadong nagtatrabaho sa kapaligiran kung saan sila ay malapitang nakikisalamuha sa ibang mga tao na maaaring hindi pa ganap na nabakunahan ay dapat na hikayatin na magsuot ng mas mataas na antas ng proteksyon, tulad ng “dobleng pagmamaskara” (pagsusuot ng telang maskara SA IBABAW ng maskarang pang-opera) o isang respireytor (respirator). Ito ay partikular na mahalaga kung ang empleyado ay hindi pa ganap na nabakunahan o ganap nang nabakunahan ngunit may mga pinagbabatayang medikal na kondisyon na naglalagay sa kanila sa mas mataas na panganib, at nagtatrabaho sa panloob na kapaligiran, sa maraming taong panlabas na kapaligiran, o sa napagsasaluhang sasakyan.
- ❑ Kapag nasa mga panlabas na lugar (outdoors), inirekomenda ang mga maskara sa mga mararaming taong espasyo at lugar, kabilang sa hanay ng mga manonood sa mga kaganapang pampalakasan kung saan ang pagdistansya ay hindi praktikal o maaari. Sa mga kaganapang pampalakasan na dinadaluhan ng higit sa 10,000 indibidwal, ang pangkalahatang pagmamaskara ay inaatas sa lahat ng mga manonood at empleyado maliban sa mga limitadong oras kapag aktibong kumakain o umiinom.

Magpabakuna

- ❑ Mariing inirekomenda na ang lahat ng mga atletang mag-aaral na ang **mga edad ay 5 taon** pataas, mga tagapagturo at kawani ng koponan ay ganap nang nabakunahan. Ang pagpapabakuna laban sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay makukuha ng lahat na **5** taong gulang pataas. Ang pagpapabakuna ay ang pangunahing estratehiya upang mabawasan ang pasanin ng sakit na COVID-19 at protektahan ang lahat ng mga miyembro ng komunidad. Ang pagpapabakuna nang ganap ng lahat ng atleta at kawani sa palakasan ng kabataan ay malaki ang maibabawas sa panganib ng transmision ng virus sa hanay ng mga magkakakampi at sa pagitan ng mga koponan, at magbibigay ng napakahusay na proteksyon laban sa malubhang pagkakasakit, pagkakahospital at pagkamatay. Babawasan din nito ang pagkagambala ng mga aktibidad ng koponan, dahil ang mga ganap na nabakunahang indibidwal ay hindi inaatasang magkulong (quarantine) kung sila ay malapitang nakasalamuha ng may kaso ng COVID-19, hangga't sila ay nananatiling walang mga sintomas (asymptomatic) at patuloy na masusuring negatibo.
- ❑ Ang mga liga, taga-organisa ng koponan, o tagapagturo sa palakasan ng kabataan ay dapat na magpanatili ng mga talaan (record) ng lahat ng atleta at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo sa katayuan ng pagpapabakuna at lingguhang pagsunod sa pagsusuri sa COVID-19. Hindi nila kailangang itago ang kopya ng patunay ng buong bakuna na ipinakita o mga kopya ng mga resulta ng pagsusuri.

Salain para sa mga sintomas at magbukod

- Sabihin sa mga kalahok at pamilya na magsala ng sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 bago lumahok sa mga aktibidad sa palakasan ng kabataan.
- Magpaskil ng [karatula](#) upang paalalahanan ang lahat ng pumapasok sa iyong establisyemento na HINDI sila dapat pumasok kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung sila ay sumasailalim sa mg utos ng pagbubukod o pagkukulung (quarantine).
- Ang mga programa sa palakasan ng kabataan ay dapat na hindi isama o dapat na ibukod ang sinumang kalahok, tagapagturo, o nanonood na nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19.
 - o Kumilos upang ibukod ang mga kalahok na nagsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 sa panahon ng mga aktibidad sa palakasan ng kabataan, mula sa iba pang mga kalahok, tagapagturo, at tagapanood.
 - o Agad na [abisuhan ang mga opisyal ng LACDPH](#), kawani, at pamilya sa anumang kumpirmadong kaso ng COVID-19.

Bawasan ang pagsisiksikan, lalo na sa mga panloob na lugar (indoors)

- Hangga't maaari, idaos sa mga panlabas na lugar ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan kung saan ang panganib ng transmision ng COVID-19 ay mas mababa.
- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay dapat na idaos sa mga panloob na lugar (indoors), gumawa ng mga hakbang na nagbabawas ng bilang ng mga kalahok, tagapagturo, at nanonood sa anumang panloob na lugar.
- Ang distanyang pisikal ay isang pinakamahasag na kasanayan sa pagkontrol ng impeksyon na maaaring ipatupad bilang karagdang patong pangkaligtasan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Sa mga panahon ng pag-eensayo, hikayatin ang mga aktibidad na hindi kinasasangkutan ng patuloy na tao-sa-taong kontak sa pagitan ng mga kalahok at/o kawani ng pagtuturo at limitahan ang mga nasabing aktibidad sa mga kapaligiran ng panloob na lugar. Sa halip, isaalang-alang ang pagtuon sa mga aktibidad sa pagbuo ng mga kakayahan.
- Isaalang-alang ang paglilimita sa bilang ng mga kalahok na bumibisita sa banyo o silid-bihisan (locker room) sa anumang oras.
- Ang mga kaganapan ng hindi-atletikong koponan, tulad ng mga hapunan ng koponan o iba pang mga panlipunang aktibidad, ay dapat lamang mangyari kung ang mga ito ay idaraos sa mga panlabas na lugar na may pagdistansya.

Nakagawiang Pananalang Pagsusuri para sa COVID-19

Ang virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay maaaring makahawa sa sinumang mga miyembro ng liga sa palakasan ng kabataan, kahit sa mga miyembro na ganap nang nabakunahan, bagaman mas malamang na mahawahan ang mga hindi pa nabakunahang tao. Ang sinumang nahawahang tao ay maaaring hawahan ng virus ang iba. Ang isang estratehiya upang makilala ng tama ang mga nahawahang indibidwal at pagkatapos ay mabilis silang maibukod ay ang nakagawian na pana-panahong pananalang pagsusuri para sa COVID-19 gamit ang Pagsusuring Nucleic Acid Amplification (NAAT) tulad ng PCR, o pagsusuring Antigen (Ag). Inirerekomenda ng CDC na ang lahat ng mga hindi pa nabakunahang mga kalahok sa anumang palakasan ng kabataan ay magpasuri man lamang ng lingguhan sa mga komunidad na may mataas na bilang ng transmision. Ang pangkalahatang gabay at mga rekomendasyon tungkol sa pagsusuri (testing) kabilang ang mga uri ng pagsusuri na magagamit ay maaaring makita sa aming [Impormasyon ng Pagsusuri para sa mga Pasyente](#) na pahina.

- Ang mga taong nagpapakita ng patunay na sila ay ganap nang nabakunahan sa COVID-19¹ o sila ay gumaling na mula sa/nakumpletong pagbubukod na kumpirmado ng laboratoryo para sa COVID-19 sa loob ng 90 araw na nakalipas ay hindi

¹ Ang sumusunod ay tinatanggap na patunay ng "ganap na pagpapabakuna": 1) Larawan ng pagkakakilanlan ng dumadalo at 2) kanilang tarheta [card] sa pagpapabakuna (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan, uri ng bakunang ibinigay at ang petsa na huling ibinigay ang huling dosis) O larawan ng tarheta [card] sa pagpapabakuna ng dumadalo bilang isang hiwalay na dokumento O larawan ng tarheta [card] sa pagpapabakuna ng dumadalo na nasa telepono o elektronikong aparato O dokumentasyon ng ganap na pagpapabakuna mula sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan at nagkukumpirma na ang dumadalo ay ganap nang nabakunahan laban



dapat isama sa pana-panahong pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang pananala para sa mga hindi pa ganap na nabakunahan na nahawahan kamakailan ng COVID-19² ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas o mula sa araw ng koleksyon ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas).

- Kapag ang kumpirmadong kaso ay nakilala sa kaninuman sa iyong mga koponan sa palakasan ng kabataan, sundin ang mga tagubilin na nakalista sa [Plano sa Pamamahala ng Pagkakalantad para sa Palakasan ng Kabataan](#) at siguraduhin na ang lahat ng mga malapitang nakasalamuha na hindi pa nabakunahan ay magkulong ([quarantine](#)) kasama ng sinumang mga nabakunahan na malapitang nakasalamuha na may mga sintomas (symptomatic).
- Ang mga liga, taga-organisa ng koponan, o tagapagturo sa palakasan ng kabataan ay dapat na magpanatili ng mga talaan (record) ng lahat ng atleta at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo sa katayuan ng pagpapabakuna at lingguhang pagsunod sa pagsusuri sa COVID-19 at anumang pagsusuring ginawa pagkatapos ng pagkakalantad sa kaso ng COVID-19. Hindi na nila kailangang itago ang kopya ng patunay ng buong bakuna na ipinakita o mga kopya ng mga resulta ng pagsusuri.
- Sa kasalukuyang oras, na may mataas na transmisyong sa komunidad na nagaganap sa Los Angeles County, ang sumusunod na mga patakaran sa pagsusuri ay nalalapat sa lahat ng mga nakikilahok na atleta at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo. Ang mga taong nagpapakita ng patunay na sila ay ganap nang nabakunahan sa COVID-19 o sila ay gumaling na mula sa/nakumpletong pagbubukod na kumpirmado ng laboratoryo para sa COVID-19 sa loob ng 90 araw nakalipas ay hindi dapat isama sa nakagawiang pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang pananala para sa mga hindi pa ganap na nabakunahan na nahawahan kamakailan ng COVID-19 ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas o mula sa araw ng koleksyon ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas). Tingnan ang talaan sa ibaba para sa mga halimbawa ng palakasan sa magkakaibang mga kategorya ng panganib.
 1. **Panloob na Banayad o Mataas na Panganib ng Palakasan para sa mga bata sa lahat ng edad at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo.** Ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inaatas para sa lahat ng mga kalahok na hindi pa ganap na nabakunahan, kabilang ang mga bata na naglalaro at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito. Mariing inirerekomenda ang pagsusuri dalawang beses kada linggo para sa mga hindi pa nabakunahang kalahok.
 2. **Panlabas na Banayad o Mataas na Panganib na Palakasan para sa mga kabataan 12 taong gulang pataas at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo.** Ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inaatas para sa lahat ng mga kalahok na hindi pa ganap na nabakunahan, kabilang ang mga kabataan 12 taong gulang pataas na naglalaro at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito.
- Walang pananalang pagsusuri ang inaatas para sa mga batang wala pang 12 taong gulang na naglalaro ng Panlabas na Palakasan. Para sa mga manlalaro na nasa mga koponang pampalakasan na may banayad at mataas na panganib na wala pang 12 taong gulang, at regular na inihahatid nang sama-sama sa pamamagitan ng bus/van, ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inirerekomenda; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito.
- Kung ang mga manlalaro na wala pang 12 taong gulang ay nakikilahok sa maramihang lugar (county), maramihang araw ng mga kumpetisyon ng Banayad o Mataas na Panganib ng Panlabas na palakasan, ang negatibong resulta sa loob ng 3-araw na tagal ng panahon (3-day window period³) bago ang kanilang unang kumpetisyon ay inirerekomenda.

sa COVID-19). Para sa mga layunin ng Protokol na ito, ang mga tao ay itinuturing na "ganap nang nabakunahan" laban sa COVID-19: 2 linggo o higit pa pagkatapos ng kanilang pangalawang dosis sa serye ng dalawahang dosis ng bakuna sa COVID-19, tulad ng Pfizer o Moderna, o 2 linggo o higit pa pagkatapos ng isahang dosis ng bakuna sa COVID-19, tulad ng Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, o 2 linggo o higit pa pagkatapos na makumpleto ang serye ng bakuna sa COVID-19 na nakalista para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization (hal., AstraZeneca/Oxford). Tingnan ang [website](#) ng WHO para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa mga bakuna sa COVID-19 na pinapayagan ng WHO.

² Ang sumusunod ay tinatanggap bilang patunay ng kamakailang impeksyon sa COVID-19 (kamakailang positibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19) at pagkumpleto ng pagbubukod sa huling 90 araw: larawan ng pagkakakilanlan at papel na kopya o digital na kopya sa kanilang telepono o elektronikong aparato ng kanilang positibong COVID-19 antigen o PCR na pagsusuri na kinunan sa loob ng huling 90 araw, ngunit hindi sa loob ng huling 10 araw. Dapat na nakumpleto ng tao ang kanilang [inaatas na pagbubukod](#) bago ang pakikilahok.

³ Ang 3 araw na tagal ng panahon (window period) ay ang 3 araw bago ang kumpetisyon na labanan ng koponan. Ang 3 araw na tagal ng panahon (timeframe) sa halip na 72 oras ay nagbibigay ng mas madaling pag-aangkop (flexibility) sa atleta o miyembro ng kawani. Sa paggamit ng 3 araw na tagal ng panahon, ang bisa ng pagsusuri ay hindi nakasalalay sa oras ng kumpetisyon o ang oras sa araw na ang pagsusuri ay ginawa. Halimbawa, kung ang kumpetisyon ay 1 ng tanghali sa araw ng Biyernes, ang atleta o miyembro ng kawani ay maaaring makilahok sa kumpetisyon na may negatibong pagsusuri na kinuha anumang oras bago noong nakaraang Martes o pagkatapos.



- Walang pananalang pagsusuri ang inaatas para sa mga atleta ng anumang edad, tagapagturo, o suportang kawani sa mga pampalakasang koponan na may banayad o mataas na panganib kung ang koponan ay nakikisali lamang sa mga aktibidad ng pagpapakondisyon o pagbubuo ng kakayahan kung saan ang 6 na talampakang pisikal na distansya ay napapanatili sa pagitan ng mga kalahok sa lahat ng oras. Ang eksemsyong ito ay nalalapat lamang sa panahon na walang mga aktibidad ng malapitang pakikisalamuha na nagaganap sa anumang ensayo at walang mga mapagkumpitensyang laro. Kung may mga kumpletong pag-eensayo o kumpetisyon na nagaganap sa ilang partikular na araw, kung gayon ang mga patakaran sa pagsusuri ay nananatiling nakatakda sa lugar kahit na ang ilang mga pag-eensayo ay kinabibilangan lamang ng pagpapakondisyon at pagbubuo ng kakayahan.
- Ang mga ganap nang nabakunahang kabataan na nakikilahok sa panlabas na palakasan ay hindi inaatasan na lingguhang magpasuri maliban kung may positibong kaso sa hanay ng mga manlalaro, tagapagturo at/o kawani. Kung mayroong positibong kaso, ang lahat ng mga manlalaro, kawani/tagapagturo/boluntaryo (hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna) ay inaatasan na magkaroon ng lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri nang dalawang linggo mula sa pagkakalantad sa may kaso at dapat na masuri nang negatibo bago ang mga kumpetisyon.
- Ang mga kawani/boluntaryo ng koponan na ang mga tungkulin o gawain ay hindi kinabibilangan ng anumang direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., pagtulong ng suportang administratibo sa koponan o liga ngunit hindi direktang nagtatrabaho kasama ang mga kabataan o iba pang mga miyembro ng koponan) ay malaya sa mga patakaran sa pagsusuri.
- Ang pana-panahong mga boluntaryo na may napaka-limitadong direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., boluntaryong reperi o tagahatol [umpire] na nangangasiwa ng isa o dalawang beses lamang sa panahon ng laro) ay hindi inaatasan na kumuha ng lingguhang pananalang pagsusuri ngunit dapat na makapagpakita ng patunay ng ganap na pagpapabakuna laban sa COVID-19 o patunay ng negatibong pagsusuri na ginanap sa loob ng 3 araw bago ang kanilang boluntaryong aktibidad.

Pahanginan

- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay ginaganap sa mga panloob na lugar, siguraduhin na ang sistema ng Pagpapainit, Pagpapahangin, at Pagpapakondisyon ng Hangin (HVAC) ng iyong gusali ay nasa mabuti at gumagana ng maayos.
- Isaalang-alang ang pagkakabit ng nadadala at mahuhusay na panlinis ng hangin, pataasin ang husay [upgrade] sa mga panala ng hangin ng gusali sa pinakamahusay hangga't makakaya, at paggawa ng iba pang mga pagbabago para madagdagan ang dami ng panlabas na hangin at bentilasyon sa lahat ng mga lugar na pinagtatrabahuan
- Kapag pinahihintulutan ng lagay ng panahon at mga kondisyon sa paglalaro, dagdagan ang sariwang hangin mula sa labas sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan. Isaalang-alang ang paggamit ng mga bentilador para pataasin ang pagiging epektibo ng pagbubukas ng mga bintana – ipuwesto ang mga bentilador ng bintana upang palabasin ang hangin, hindi papasok.
- Bawasan ang dami ng nag-ookupa sa mga lugar kung saan ang panlabas na bentilasyon ay hindi maaaring madagdagan.
- Kung ang iyong koponan o liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga sasakyang pangtransportasyon, tulad ng mga bus o van, inirerekomenda ang pagbubukas ng mga bintana upang dagdagan ang daloy ng hangin mula sa labas kapag ligtas itong gawin.
- Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay para sa Bentilasyon, Pagsasala at Kalidad ng Hangin sa mga Panloob na Kapaligiran ng Estado](#) at ang CDC [Bentilasyon sa mga Paaralan at mga Programa sa Pangangalagang Pambata](#) na pahina.

Suportahan ang Paghuhugas ng Kamay

- Ipuwesto ang mga istasyon sa paghuhugas ng kamay o sanitizer para sa kamay sa pasukan at labas ng mga pangkomunidad na banyo na may karatula na isinusulong ang paggamit.
- Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay.



Ipagbigay-alam

- Magpaskil ng [karatula](#) nang sa gayon ang mga bisita na pumapasok sa iyong establisyemento ay alam ang iyong mga polisiya, kabilang ang patakaran na ang lahat ng mga kostumer ay dapat magsuot ng maskara sa mukha habang nasa mga panloob na lugar.
- Gamitin ang iyong mga online na plataporma (platform) upang ipagbigay-alam sa publiko ang iyong mga polisiya sa kaligtasan sa COVID-19.

Gumawa ng mga karagdagang pag-iingat sa paglalakbay ng koponan at mga paligsahan ng maramihang koponan

- Kapag naglalakbay gamit ang mga sasakyan kasama ang iba pang mga miyembro ng koponan ng palakasan ng kabataan na hindi nagmula sa parehong sambahayan, magsuot ng mga maskara sa kabuuan ng biyahe at panatilihin nakabukas ang mga bintana. Kabilang rito ang pagsasama-sama [carpooling] sa mga sasakyang pampamilya.
- Kung naglalakbay sa labas ng Los Angeles County para sa isang kaganapan, sumunod sa [Payo at Gabay sa Paglalakbay](#)
- Kapag naglalakbay nang magdamagan, inirerekomenda na ang mga miyembro ng koponan na hindi nagmula sa parehong sambahayan ay matulog sa mga hiwalay na silid at panatilihin ang mga maskara kapag binibisita ang mga silid sa hotel ng iba pang mga miyembro.
- Ang pakikisalamuha sa iba pang mga koponan ay mariing hindi hinihikayat.

Unawain ang mga Panganib na Nauugnay sa Palakasan sa Panahon ng Pandemya

Ang mga palakasan at pisikal na aktibidad na nagpapahintulot ng 6-8 talampakan sa pagitan ng iba pang mga kakumpitensya, tulad ng golf o pang-isahang tennis, ay magiging hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na kinabibilangan ng madalas na malapitang pakikisalamuha, tulad ng basketball o pagbubuno [wrestling]. Yung kung saan ang mga atleta ay hindi nakikigamit ng kagamitan, tulad ng cross country, ay malamang na hindi gaanong mapanganib kaysa sa mayroong nakikigamit na kagamitan, tulad ng putbol. Iyong may mga limitadong pagkakalantad sa ibang mga manlalaro ay maaaring maging mas ligtas na opsyon. Ang mabilisang pagtakbo (sprint) sa karerang takbuhan, halimbawa, ay maaaring hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na naglalagay sa isang tao sa malapitang pakikisalamuha sa isa pang manlalaro sa mahabang panahon, tulad ng kabuuang kalahati ng laro.

Kung saan ang mga atleta ay nag-eensayo, nagsasanay at nakikipagkumpitensya ay nakakaapekto rin sa panganib. Piliin ang mga panlabas na lugar ng pagdarausan para sa mga palakasan at klase kailanman posible. Mas malamang na kumalat ang COVID-19 sa mga saradong panloob na espasyo na may mahinang bentilasyon. Ang mga panloob na palakasan at aktibidad ay malamang na magiging mas mapanganib, lalo na kung ang palakasan o pisikal na aktibidad ay kinabibilangan rin ng malapitang pakikisalamuha, nakikigamit ng kagamitan, at higit na pagkakalantad sa iba pang mga manlalaro.

Ang mas maraming tao na kinakahalubilo ng isang tao, mas malakas ang tiyansa ng pagkakalantad sa COVID-19. Kaya't ang mga kakaunting koponan, mga pod o klase sa pag-eensayo na nananatiling magkakasama, sa halip na nakikihalo sa iba pang mga koponan, tagapagturo, o guro, ay magiging mas ligtas na opsyon. Gagawin rin nitong mas madali ang pagkontak sa mga indibidwal kung may pagkakalantad sa COVID-19.

Ang pananatili sa inyong komunidad ay magiging mas ligtas kaysa sa pakikilahok sa mga nagbibiyaheng koponan. Ang pagbiyahe sa lugar na may mas maraming kaso ng COVID-19 ay maaaring pataasin ang tiyansa ng transmisyon at pagkalat. Ang mga nagbibiyaheng palakasan ay kinabibilangan rin ng paghahalo-halo ng mga manlalaro, kung kaya't ang mga atleta ay pangkalahatang nalalantad sa mas maraming tao.



Talaan (Table) 1. Mga Halimbawa ng Palakasan na Isinaayos ayon sa Antas ng Panganib

Mababang Panganib	Banayad na Panganib	Mataas na Panganib
<ul style="list-style-type: none"> • Pamamana (Archery) • Badminton (isahan) • Band • Pamimisikleta • Bocce • Boling (Bowling) • Corn hole • Cross country • Curling • Sayaw (walang kontak) • Disc golf • Drumline • Mga kaganapan ng equestrian (kabilang ang mga rodeo na kinasasangkutan lamang ng isa-isang nakasakay sa bawat oras) • Golf • Himnastiko (Gymnastics) • Ice at roller skating (walang kontak) • Lawn bowling • Martial arts (walang kontak) • Pisikal na pagsasanay (e.g., yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (isahan) • Rowing/crew (may 1 tao) • Pagtakbo • Shuffleboard • Skeet shooting • Skiing at snowboarding • Snowshoeing • Paglangoy at pagsisid • Tennis (isahan) • Track and Field • Paglalakad at Hiking 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton (dalawahan) • Baseball • Cheerleading • Sayaw (paulit-ulit na kontak) • Dodgeball • Field hockey • Flag Football • Kickball • Lacrosse (mga batang babae/mga kababaihan) • Pickleball (dalawahan) • Squash • Softball • Tennis (dalawahan) • Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Boksing • Football • Ice hockey • Ice Skating (pares) • Lacrosse (mga batang lalaki/mga kalalalahanian) • Martial Arts • Roller Derby • Rugby • Rowing/crew (may 2 o higit pang tao) • Soccer • Water polo • Wrestling