



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 توفر مستويات حماية متعددة للمساعدة في منع انتشار كوفيد-19 وتعزيز سلامة الرياضيين، وأعضاء الفرق، والمدربين، والحكام، 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 أيضاً على الأخطار. يوصى، عند الإمكان، بنقل الرياضات الشبابية الداخلية إلى الخارج حيث يكون خطر انتقال كوفيد-19 أقل بكثير. وتختلف متطلبات الكشف المبكر وارتداء الكمامة باختلاف مستوى الخطر في الرياضة وما إذا كانت في الداخل أم في الخارج (انظر الأقسام أدناه لمزيد من التفاصيل). تُطبَّق تدابير السلامة عندما تكون معدلات انتقال كوفيد-19 كبيرة أو 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 أعوام وأكثر.

- 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، والحكام، وموظفو الدعم، والمتطوعون في دوري الرياضات الشبابية مُحَصَّنِينَ 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 المُحَصَّنُونَ بالكامل إلى المشاركة في الكشف المبكر الروتيني، مع استثناء واحد للرياضات الداخلية عالية الخطورة التي لا يرتدي ممارسوها الكمامة.
- تتوفر اللقاحات على نطاق واسع في أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة موقع 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 صباحاً 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، والحكام، 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.
- إذا شُخِّصت إصابة رياضي، أو مدرب، أو حكم، 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.
- يجب على أي شخص خالط مصاباً بكوفيد-19 اتباع جميع التعليمات الواردة في [تعليمات الحجر الصحي وغيرها للمخالطين](#) بشأن كوفيد-19. المشاركون المحصنون بالكامل ومن ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 في آخر ثلاثة أشهر وتعاافوا لا يحتاجون إلى الحجر الصحي

ويمكنهم الاستمرار في المشاركة في النشاط الرياضي الشبابي طالما أنهم لا يعانون من أعراض. يجب اختبار المخالطين المحصنين بالكامل بعد 5-7 أيام من مخالطتهم. انظر التعليمات الخاصة بالمخالطين على ph.county.gov/covidquarantine.

ارتداء الكمامات إلزامي في الداخل.

- يجب على الجميع (بمن فيهم الرياضيين، والمدربين، والحكام، 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 تبلل الكمامة أو اتساخها. يجب تغيير أي كمامة تتشبع بالعرق فورًا.
- لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/masks لمزيد من التفاصيل.

تختلف متطلبات وتوصيات الكشف المبكر لكوفيد-19 الروتينية حسب خطر انتقال المرض.

الكشف المبكر المطلوب: تختلف متطلبات الكشف المبكر للرياضيين، والمدربين، والحكام، وموظفي الدعم، والمتطوعين وفقًا 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 المراهقة، 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، والبوتشي، والبولينج، واختراق الضاحية، والكرلنج، وقرص الغولف، والفروسية، والجولف، والجمباز، والتزلج على الجليد، والتدريب البدني (مثل اليوجا، والزومبا، والتاي تشي)، والجري، والتزلج، والتزلج على الجليد، والسباحة، والغطس، والتنس الفردي، وألعاب القوى، والميدان، والمشي الجبلي.

يتمدد 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.

اتبع 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.