



在青少年体育运动中预防 COVID-19

适用于家长和监护人的信息



青少年娱乐性体育活动（包括学校运动队），在洛杉矶县内可以在遵循 [《适用于有组织的青少年体育活动的规定》](#) 和 [《青少年体育活动接触管理计划》](#) 的前提下正常运作。该规定和计划列出了提供多层次保护的规则和建议，以帮助防止 COVID-19 的传播，并加强运动员、运动队成员、教练、裁判员和观众的安全。

运动员之间有密切的身体接触的运动，特别是频繁或长时间的接触，传播 COVID-19 的风险最高，尤其是当运动在室内进行时。运动员在哪里训练、练习和比赛也会影响传播 COVID-19 的风险。建议在可能的情况下，将在室内进行的青少年体育运动转移至室外，因为在那里，COVID-19 传播的风险要低得多。筛查检测和佩戴口罩的要求会根据体育运动的风险程度以及体育运动是在室内还是室外进行的而有所不同（详见下文）。这些安全措施是在洛杉矶县 COVID-19 传播率相当高或很高的情况下实施的，并且随着情况的变化，公共卫生局(LAC DPH) 将重新评估这些措施。

你可以向你的孩子解释这些规则和建议来提供帮助。如果你需要了解更多信息，或有任何问题，请与你的孩子参与的体育活动运营方联系。

强烈建议 5 岁及以上的所有人接种疫苗。

- 接种疫苗是预防 COVID-19 的最佳做法。COVID-19 疫苗是安全且有效的。无论移民身份如何，所有人都可以免费接种 COVID-19 疫苗。
- 让你的青少年体育联盟中的所有运动员、教练、裁判员、后勤人员和志愿者全剂量接种疫苗，将大大降低病毒在队友之间和运动队之间传播的风险。如果发生与 COVID-19 患者接触的情况，这也将减少对团队活动的中断（详见以下的检疫部分）。
- 已全剂量接种疫苗的个人不需要参加例行的筛查检测。只有一种例外情况：不佩戴口罩的中等和高风险级别的室内体育运动。
- 在洛杉矶县，你无需预约，即可在许多地点接种疫苗。请访问 [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)，点击“[如何接种疫苗](#)”，找到你附近的疫苗接种点，或致电公共卫生局疫苗呼叫中心热线：**833-540-0473**，服务时间为每天上午8:00至晚上8:30。
- 与孩子的医生讨论任何令你担心的问题。欲了解更多详情，请查看 [《适用于家长的COVID-19疫苗事实》](#)。

当任何人生病或受到隔离或检疫令的限制时，必须留在家里，并不得参加训练和比赛。

- 运动员、教练、裁判员、后勤人员、志愿者和观众在参加任何青少年体育活动前，应进行症状检查。任何出现发烧或其他COVID-19症状的个人都应该留在家中。如果一个人在训练或比赛中出现症状，应将其与其他人隔离开，并可能被送回家中。有关COVID-19的症状，请参见 ph.lacounty.gov/covidcare。
- 如果运动员、教练、裁判员、后勤人员或志愿者被诊断出患有COVID-19，则应遵循[接触管理计划](#)。这包括对每个人进行为期两周的检测，且无论其疫苗接种情况如何。COVID-19患者必须遵循ph.lacounty.gov/covidisolation上的隔离指南。
- 任何COVID-19确诊患者的密切接触者都必须遵循 [《适用于密切接触者的COVID-19检疫和其他指南》](#) 中的所有指示。已全剂量接种疫苗的参与者和过去3个月内检测结果呈阳性并已康复的参与



在青少年体育运动中预防 COVID-19

者无需进行检疫，只要保持无症状，就可继续参加青少年体育活动。已全剂量接种疫苗的密切接触者应在接触病毒后的5-7天进行检测。适用于密切接触者的指南，请参见

ph.county.gov/covidquarantine。

在室内必须佩戴口罩。

- 所有人（包括运动员、教练、裁判员、后勤人员、志愿者和观众）在室内时都必须佩戴口罩，且无论疫苗接种情况如何或参与的体育运动的COVID-19风险级别如何。室内包括更衣室、健身房和其他室内空间。
 - 运动员在训练、比赛和运动会期间，无论是正在比赛还是在场边观看，在室内都必须佩戴口罩。
 - 即使在进行高强度体育活动时，在室内教练也必须佩戴口罩。
 - 在洗澡或进行室内水上运动（如游泳、水球或跳水）时，可以摘下口罩。不在水中时必须佩戴口罩。
 - 在进食或喝饮品时，以及对于正在器械上练习/表演的体操运动员，和正在表演/练习涉及翻滚、技巧或托举飞翔等动作的啦啦队员，可以暂时摘下口罩，但之后必须立即戴上口罩。当人们正在进食或喝饮品时，应鼓励他们与其他人保持6英尺的距离。
 - 在摔跤的接触过程中，口罩可能会导致窒息危险，除非有成年人教练或官员密切监控安全，否则不建议摔跤运动员佩戴口罩。
- 在室外拥挤的地点和场所，包括在观众之间保持距离不可行或不可能时，建议佩戴口罩。
- 鼓励携带一个以上的口罩，以备口罩变湿或变脏。任何被汗水浸透的口罩都应立即更换。
- 欲了解更多详情，请访问 ph.lacounty.gov/masks。

例行COVID-19筛查检测的要求和建议因COVID-19传播风险而异。

必须进行的筛查检测：对运动员、教练、裁判员、后勤人员和志愿者的筛查检测要求，根据年龄和疫苗接种情况、这项体育运动的接触 COVID-19 的风险水平，以及这项运动是在室内还是室外进行的而有所不同。详细信息请参见下表。在学校进行的检测结果可适用于青少年体育活动。

接触COVID-19的风险水平由运动员之间的身体接触量决定。

- **高风险体育运动：**篮球、拳击、美式足球、冰球、男子棍网球、武术、轮滑德比、划船/赛艇、足球、水球和摔跤。
- **中等风险的体育运动：**棒球、啦啦队、跳舞、躲避球、曲棍球、夺旗式美式足球、垒球、女子棍网球、垒球、排球、壁球以及网球（双打）、羽毛球（双打）和匹克球（双打）。
- **低风险体育运动：**射箭、骑自行车、地掷球、保龄球、越野赛、冰壶、飞盘高尔夫、马术、高尔夫、体操、滑冰和轮滑、体能训练（如瑜伽、尊巴、太极）、跑步、滑雪和单板滑雪、游泳和跳水、网球（单打）、田径和徒步远足。

筛查检测要求* 适用于运动员、教练、后勤人员和志愿者** <i>如果做了检测，结果必须呈阴性才能参加体育活动</i>				
		高风险和中等风险体育运动		低风险体育运动
		室内	室外	室内或室外
已全剂量接种 COVID-19 疫苗	所有年龄段	不需要 <i>前提是所有运动员在室内 必须佩戴口罩***</i>	不需要	不需要
未全剂量接种疫苗	12 岁及以上	必须每周进行一次检测 <i>建议每周进行两次检测</i>	必须每周进行一次检测	不需要
	11 岁及以下		不需要	

*从COVID-19中康复并不再有症状的个人不需要进行检测，除非从他们出现症状的第一天起已经过去了90天，在这种情况下则需要进行检测。如果他们从未出现症状，则在他们第一次阳性结果的检测样本采集之日的90天后才需要进行检测。

** 其角色或职能不包括与运动员、教练或其他工作人员进行任何直接互动的后勤工作人员/志愿者（例如，向运动队或联盟提供行政支持，但不直接与青少年或其他运动队成员合作）可免于遵循检测要求。偶尔与运动员、教练或其他工作人员直接进行非常有限的互动的志愿者（如仅在赛季中执行一到两次裁判任务的志愿者裁判员）不需要每周进行筛查检测，但必须提供已全剂量接种COVID-19疫苗的证明或在其志愿活动前的3天内所做的检测的阴性结果证明。

*** 如果一支运动队认为要求所有运动员在室内训练和比赛期间佩戴口罩是不可行的，并且运动员不戴口罩参加比赛，那么**所有**运动队成员，无论是否接种疫苗，都需要每周进行一次检测。

建议进行的筛查检测

在社区内COVID-19病毒的传播率较高或很高的情况下，建议尽可能对青少年体育运动的所有未接种疫苗的参与者每周进行两次筛查检测。可以使用在学校进行的检测所得到的结果。

适用于12岁以下未接种疫苗、参加中等和高风险室外体育活动的运动员的额外筛查建议包括：

- 如果他们经常乘坐校车/厢形车参与比赛/活动，则建议每周进行一次检测。
- 如果他们参加的是涉及多县人员、多日进行的中度风险或高风险的室外运动比赛，则建议在第一场比赛进行前的3天内进行检测。

COVID-19的传播风险不仅存在于训练和比赛中。

- 为进一步降低传播 COVID-19 的风险，体育活动的负责方可采取措施减少拥挤和人与人之间的接触，增加个人之间的身体距离，增加通风量，提倡勤洗手，并在运动队外出参加比赛时采取额外的预防措施。
- 非体育类的团体活动，如晚餐或其他社交活动，只能在室外进行，并需要与他人保持距离。
- 每个人都可以尽自己的一份力量，通过减少自己在赛场内外的风险来减缓 COVID-19 的传播速度。欲了解更多关于如何减少自己的风险和减缓 COVID-19 传播速度的信息，包括哪些情况下风险更高，请访问 ph.lacounty.gov/reducerrisk。

遵守运动队外出时和比赛时的预防措施。

留在你的社区里会比加入外出比赛的运动队更安全。前往 COVID-19 病例较多的地区可能会增加传播 COVID-19 的机率。请询问你的孩子所参加的体育活动的运营方，了解他们正在采取哪些安全措施。洛杉矶县公共卫生局建议，当运动队外出比赛时，应采取以下安全措施：

- 与来自不同家庭的运动队成员一同乘车时，应全程佩戴口罩。如果这样做很安全，车窗应该一直开着，这也包括在拼车时。
- 当外出参加比赛需要过夜时：
 - 建议来自不同家庭的队员应睡在不同的房间里
 - 在前往其他队员的酒店房间时应戴上口罩
 - 睡觉时不应佩戴口罩
- 强烈不鼓励与其他运动队进行社交活动。
- 如果需要前往洛杉矶县以外的地点参与活动，请遵循洛杉矶县公共卫生局的《[出行建议和指南](#)》。