



Pagpigil sa COVID-19 sa Palakasan ng Kabataan

Impormasyon para sa mga Magulang at Tagapag-alaga



Ang mga programa sa panlibangang palakasan ng kabataan, kabilang ang mga palakasang koponan ng paaralan, ay maaaring gumana sa Los Angeles County sa pamamagitan ng pagsunod sa [Protokol para sa Organisadong Palakasan ng Kabataan](#) at ang [Plano sa Pamamahala ng Pagkakalantad para sa Palakasan ng Kabataan](#). Ang protokol at plano ay naglista ng mga panuntunan at rekomendasyon na nagbibigay ng maraming patong ng proteksyon upang tumulong pigilan ang pagkalat ng COVID-19 at paghusayin ang kaligtasan ng mga atleta, miyembro ng koponan, tagapagturo, reperi at manonood.

Ang palakasan na may malapitang pisikal na kontak sa pagitan ng mga manlalaro, lalo na kung ito ay madalas o matagal, ay may pinakamataas na panganib para sa pagkalat ng COVID-19, lalong-lalo na kapag naganap ang mga ito sa mga panloob na lugar (indoors). Kung saan nagsasanay, nag-eensayo at nakikipagkumpitensya ang mga atleta ay nakakaapekto rin sa panganib. Inirerekomenda, kapag posible, ang ilipat ang mga panloob na palakasan ng kabataan sa mga panlabas na lugar kung saan ang panganib sa transmisyong COVID-19 ay sadyang mas mababa. Ang pananalang pagsusuri at mga patakaran sa pagmamaskara ay nag-iiba-iba ayon sa panganib ng palakasan at kung ito man ay nasa mga panloob o panlabas na lugar (tingnan ang mga seksyon sa ibaba para sa mga detalye). Ang mga hakbang pangkaligtasan na ito ay isinaayos habang ang mga bilang ng transmisyong COVID-19 ay malaki omataas sa Los Angeles County at muling susuriin ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (LAC DPH) habang nagbabago ang sitwasyon.

Makakatulong ka sa pamamagitan ng pagpapaliwanag ng mga panuntunan at rekomendasyon sa iyong anak. Mangyaring makipag-ugnayan sa programa ng palakasan ng iyong anak para sa mas marami pang impormasyon o kung mayroon kang mga katanungan.

Ang pagpapabakuna ay mariing inirerekomenda para sa lahat na edad 5 pataas.

- Ang pagpapabakuna ay ang pinakamahusay na paraan upang promotekta laban sa COVID-19. Ang mga bakuna sa COVID-19 ay ligtas, epektibo, at libre sa lahat, hindi alintana ang katayuan sa imigrasyon.
- Ang ganap na pagpapabakuna ng lahat ng mga atleta, tagapagturo, reperi, suportang kawani, at mga boluntaryo sa iyong liga sa palakasan ng kabataan ay lubhang pabababain ang panganib ng transmisyong virus sa hanay ng mga magkakakampi at sa pagitan ng mga koponan. Babawasan din nito ang pagkagambala sa koponan kung mayroon kontak sa taong may COVID-19 (tingnan ang pagkukulong [quarantine] sa ibaba).
- Ang mga taong ganap nang nabakunahan ay hindi na kailangang makilahok sa nakagawiang pagsasalang pagsusuri, na may isang eksepsyon para sa walang maskara na banayad hanggang mataas na panganib na panloob na palakasan.
- Ang mga bakuna ay malawak na magagamit sa buong LA County nang walang tipanan (appointment). Bisitahin ang VaccinateLACounty.com at iklik ang "[Paano Mababakunahan](#)" upang humanap ng lokasyon na malapit sa iyo o tawagan ang [Sentro ng Tawagan sa Bakuna](#) (Vaccine Call Center) sa **833-540-0473**, bukas araw-araw 8:00 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi.
- Makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa anumang mga pagkabahala. Alamin pa ang mas marami sa [COVID-19 Mga Katotohanan sa Bakuna para sa mga Magulang](#).

Ang sinumang may sakit o sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pagkukulong (quarantine) ay dapat na manatili sa bahay at hindi isasama sa ensayo at mga laro

- Ang mga atleta, tagapagturo, reperi, suportang kawani, boluntaryo at manonood ay dapat na alamin kung may mga sintomas bago dumalo sa anumang aktibidad sa palakasan ng kabataan. Ang sinumang may lagnat o iba pang sintomas ng COVID-19 ay dapat na manatili sa bahay. Kung ang tao ay magkakaroon ng mga sintomas habang nag-eensayo o nasa laro, sila ay ibubukod sa iba at maaaring pauwiin. Para sa mga sintomas ng COVID-19, tingnan ang ph.lacounty.gov/covidcare.
- Kung ang atleta, tagapagturo, reperi, suportang kawani, o boluntaryo ay madayagnos na may COVID-19, ang [Plano sa Pamamahala ng Pagkakalantad](#) ay susundin. Kasama rito ang pagsusuri sa lahat, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, nang 2 linggo. Ang taong may COVID-19 ay dapat na sundin ang mga tagubilin sa pagbubukod sa ph.lacounty.gov/covidisolation.
- Sinuman na malapitang nakasalamuha ng isang taong nadayagnos na may COVID-19 ay dapat na sumunod sa lahat ng mga tagubilin sa [COVID-19 na Pagkukulong \(Quarantine\) at Iba pang mga Tagubilin para sa mga Malapitang Nakasalamuha](#). Ang mga ganap nang nabakunahang kalahok at iyong mga nasuring positibo para sa COVID-19 sa nakalipas

Pagpigil sa COVID-19 sa Palakasan ng Kabataan

na 3 buwan at gumaling ay hindi na kailangang magkulong (quarantine) at maaaring magpatuloy na makilahok sa aktibidad sa palakasan hangga't sila'y nananatiling walang mga sintomas (asymptomatic). Ang mga malapitang nakasalamuha na ganap nang nabakunahan ay dapat na suriin 5-7 araw pagkatapos ng kanilang pagkakalantad. Tingnan ang mga tagubilin para sa malapitang nakasalamuha sa ph.county.gov/covidquarantine.

Ang mga maskara ay inaatas sa mga panloob na lugar (indoors).

- Ang lahat (kabilang ang mga atleta, tagapagturo, reperi, suportang kawani, boluntaryo, at manonood) ay dapat na magsuot ng maskara sa mga panloob na lugar (indoors), hindi alintana ang kanilang katayuan sa pagpapabakuna o antas ng panganib sa COVID-19 ng palakasan. Kasama sa mga panloob na lugar (indoors) ang mga silid ng bihisan [locker room], silid ng pagbubuhat (weight rooms), at iba pang mga panloob na espasyo.
 - Ang mga atleta ay dapat na magsuot ng maskara sa mga panloob na lugar (indoors) habang nasa ensayo, mga laro, at kumpetisyon, maging sila man ay aktibong naglalaro o nanonood sa tabing gilid.
 - Ang mga tagapagturo ay dapat na magsuot ng maskara sa mga panloob na lugar kapag sila ay nakikisali sa matinding pisikal na aktibidad.
 - Ang mga maskara ay maaaring tanggalin kapag nasa tubig para maligo [shower] at sa panloob na palakasang pangtubig (water sports), tulad ng paglalangoy, polong pantubig (water polo) o pagsisid. Dapat na magsuot ng maskara kapag wala sa tubig.
 - Maaaring pansamantalang tanggalin ang mga maskara upang kumain o uminom, ng gymnast habang nagtatanghal/nag-eensayo sa aparato [apparatus], at ng cheerleader na aktibong nagtatanghal/nag-eensayo ng mga gawain na kinabibilangan ng pagtatambing, pagsisirko, o paglipad, ngunit dapat na agad ibalik pagkatapos. Kapag ang mga tao ay aktibong kumakain o umiinom, dapat silang hikayatin na manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa iba.
 - Sa kontak ng pagbubuno [wrestling], ang maskara sa mukha ay maaaring maging isang panganib ng pagkakasakal at hindi hinihikayat maliban kung isang matandang tagapagturo o opisyal ay malapitang sumusubaybay para sa mga layunin ng kaligtasan.
- Inirerekomenda ang mga maskara sa panlabas na mga siksikang espasyo at lugar, kabilang sa hanay ng mga manonood kung saan ang pagdistansya ay hindi praktikal o posible.
- Magandang ideya na magdala ng higit pa sa isang maskara sakaling mabasa o marumihan ang maskara. Ang anumang maskara sa mukha na basang-basa ng pawis ay dapat na palitan agad.
- Upang mas marami pang matutunan, bisitahin ang ph.lacounty.gov/masks para sa mga detalye.

Ang nakagawiang mga patakaran at rekomendasyon sa pananalang pagsusuri sa COVID-19 ay nag-iiba-iba ayon sa panganib ng transmisyon ng COVID-19.

Inaatas sa pananalang pagsusuri: Mga inaatas sa pananalang pagsusuri para sa mga atleta, tagapagturo, reperi, suportang kawani, at boluntaryo ay nag-iiba-iba ayon sa edad at katayuan sa pagpapabakuna, antas ng panganib sa pagkakalantad sa COVID-19 ng palakasan, at kung ang palakasan ay ginaganap sa mga panloob o panlabas na lugar. Tingnan ang talaan sa ibaba para sa mga detalye. Ang mga resulta ng pagsusuring ginanap sa paaralan ay maaaring gamitin para sa palakasan ng kabataan.

Ang antas ng panganib sa pagkakalantad sa COVID-19 ay natutukoy ayon sa dami ng pisikal na kontak sa pagitan ng mga manlalaro.

- **Palakasan na may mataas na panganib:** basketbol, boksing, putbol, ice hockey, lacrosse ng kalalakihan, sining sa pagtatanggol (martial arts), roller derby, pagsasagwan/crew, soccer, polong pangtubig, at pagbubuno [wrestling].
- **Palakasan na may banayad na panganib:** baseball, cheerleading, sayaw, dodgeball, field hockey, flag football, kickball, lacrosse ng kababaihan, softball, volleyball, squash at doubles tennis, badminton, at pickleball.
- **Palakasan na may mababang panganib:** Pagpapana, pagbibisikleta, bocce, boling, cross country, curling, disc golf, equestrian, golf, himnastika, ice at roller skating, pisikal na pagsasanay (tulad ng yoga, Zumba, tai chi), pagtakbo, iskiing at snowboarding, paglalangoy at pagsisid, singles tennis, track and field, at hiking.

Pagpigil sa COVID-19 sa Palakasan ng Kabataan

Mga Inaatas sa Pananalang Pagsusuri* para sa mga atleta, tagapagturo, suportang kawani, at boluntaryo** <i>Kung ginawa ang pagsusuri, ang resulta ay dapat na maging negatibo upang makilahok</i>				
		Palakasan na may Mataas at Banayad na Panganib		Palakasan na may Mababang Panganib
		Panloob	Panlabas	Panloob o Panlabas
Ganap na Nabakunahan (Laban sa COVID-19)	Lahat ng edad	Hindi <i>Sa kondisyon na ang lahat ng mga miyembro ng koponan ay nagsusuot ng maskara sa mga panloob na lugar***</i>	Hindi	Hindi
Hindi Pa Ganap na Nabakunahan	Edad 12 pataas	Lingguhang pagsusuri ay <u>inaatas</u> <i>Dalawang beses sa isang linggo na pagsusuri ay inirekomenda</i>	Lingguhang pagsusuri ay <u>inaatas</u>	Hindi
	Edad 11 pababa		Hindi	

*Ang mga taong gumaling na mula sa COVID-19 at wala ng mga sintomas ay hindi na kailangang magpasuri (test) hanggang sa 90 araw ang lumipas mula sa unang araw ng kanilang mga sintomas. Kung hindi sila kailanman magkakaroon ng sintomas, hindi sila kailangang magpasuri hanggang sa 90 araw pagkatapos ang petsa na nakolekta ang unang positibong pagsusuri.

** Ang mga suportang kawani/boluntaryo na ang mga tungkulin o gawain ay hindi kinabibilangan ng anumang direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., pagpapahiram ng suportang administratibo sa koponan o liga ngunit hindi direktang nagtatrabaho kasama ng kabataan o iba pang mga miyembro ng koponan) ay hindi saklaw ng mga patakaran sa pagsusuri. Ang pananahong mga boluntaryo na may napaka-limitadong direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., boluntaryong reperi o umpire na nangangasiwa ng isa o dalawang beses lamang sa panahon ng laro) ay hindi inaatasan na gumawa ng lingguhang pananalang pagsusuri ngunit dapat na magpakita ng patunay ng ganap na pagpapabakuna o patunay ng negatibong pagsusuri na ginanap sa loob ng 3 araw bago ang kanilang boluntaryong aktibidad

*** Kung mapagpapasyahan ng koponan na ang pag-aatas sa lahat ng manlalaro na magsuot ng maskara sa mga ensayo at laro sa panloob na lugar ay hindi magagawa, at ang mga manlalaro ay nakikilahok nang wala ang kanilang mga maskara, kung sa gayon, ang **lahat** ng mga miyembro ng koponan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay inaatasan na masuri linggo-linggo.

Nirerekomendang pananalang pagsusuri

Inirerekomenda na ang lahat ng mga hindi pa nabakunahang kalahok sa anumang palakasan ng kabataan ay masuri dalawang beses bawat linggo kapag ang mga komunidad ay nakakaranas ng malalaki o matataas na bilang ng transmision, saanman posible. Ang mga resulta ng mga pagsusuring ginawa sa paaralan ay maaaring gamitin.

Ang mga karagdagang rekomendasyon sa pagsusuri para sa mga hindi pa nabakunahang manlalaro na wala pang 12 taong gulang na lumalahok sa mga panlabas na palakasan na may banayad at mataas na panganib ay kinabibilangan ng:

- Kung sila ay regular na ibinabiyahe sa pamamagitan ng mga bus o van, ang lingguhang pagsusuri ay nirerekomenda.
- Kung sila ay nakikilahok sa maramihang lugar [county], maramihang araw na kumpetisyon sa panlabas na palakasan na may mataas o banayad na panganib, ang pagsusuri (test) sa loob ng 3 araw ng kanilang unang laro ay inirekomenda.

Ang panganib para sa transmision ng COVID-19 ay higit pa sa pag-eensayo at laro.

Pagpigil sa COVID-19 sa Palakasan ng Kabataan

- Upang lalong pababain ang panganib sa pagkalat ng COVID-19, ang mga programa ay maaaring gumawa ng mga hakbang upang bawasan ang pagsisiksikan at pakikisalamuha ng bawat tao sa isa't isa, dagdagan ang distansyang pisikal, dagdagan ang bentilasyon, isulong ang madalas na paghuhugas ng kamay, at gumawa ng mga karagdagang pag-iingat para sa paglalakbay ng koponan.
- Ang mga hindi atletikong kaganapan ng koponan, tulad ng mga hapunan o iba pang mga aktibidad panglipunan, ay dapat lamang mangyari kung ang mga ito ay magaganap sa mga panlabas na lugar na may pagdistansya.
- Ang lahat ay maaaring gawin ang kanilang bahagi upang pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagbawas sa kanilang panganib sa loob man o sa labas ng lugar. Alamin pa ang mas marami tungkol sa kung paano mababawasan ang iyong panganib at mapapabagal ang pagkalat ng COVID-19 kabilang kung aling mga sitwasyon ang mas mapanganib, sa ph.lacounty.gov/reducerisk.

Sundin ang mga pag-iingat para sa pagbiyahe ng koponan at mga paligsahan.

Ang pananatili sa loob ng iyong komunidad ay magiging mas ligtas kaysa sa pakikilahok sa mga nagbibiyaheng koponan. Ang paglalakbay sa lugar na may mas maraming kaso ng COVID-19 ay maaaring pataasin ang tiyansa ng transmisyon at pagkalat. Makipag-usap sa programa ng palakasan ng iyong anak upang malaman ang tungkol sa mga hakbang pangkaligtasan na kanilang ginagawa. Inirerekomenda ng LAC DPH ang sumusunod na mga hakbang pangkaligtasan para sa pagbiyahe ng koponan:

- Ang mga maskara ay dapat na isuot sa lahat ng oras sa mga pinagsasamahang sasakyan kasama ang mga miyembro ng koponan na hindi mula sa parehong sambahayan. Ang mga bintana ay dapat na manatiling nakabukas, kabilang ang mga sasakyan na pinagsasamahan [carpool], kung ligtas itong gawin.
- Kapag nagbibiyaha nang magdamagan:
 - Inirerekomenda na ang mga miyembro ng koponan mula sa magkakaibang sambahayan ay matulog sa magkakahiwalay na silid
 - Dapat na isuot ang mga maskara kapag binibisita ang mga silid ng hotel ng iba pang miyembro ng koponan.
 - Hindi dapat isuot ang mga maskara habang natutulog.
- Ang pakikihalubilo sa iba pang koponan ay mariing hindi hinihikayat.
- Para sa paglalakbay sa labas ng Los Angeles County, tingnan ang LAC DPH [Payo at Gabay sa Paglalakbay](#).

