



在青少年體育運動中預防 COVID-19

適用於家長和監護人的資訊



青少年娛樂性體育活動（包括學校運動隊），在洛杉磯縣內可以在遵循《[適用於有組織的青少年體育活動的規定](#)》和《[青少年體育活動接觸管理計劃](#)》的前提下正常運作。該規定和計劃列出了提供多層次保護的規則和建議，以幫助防止 COVID-19 的傳播，並加強運動員、運動隊成員、教練、裁判員和觀眾的安全。

運動員之間有密切的身體接觸的運動，特別是頻繁或長時間的接觸，傳播 COVID-19 的風險最高，尤其是當運動在室內進行時。運動員在哪裡訓練、練習和比賽也會影響傳播 COVID-19 的風險。建議在可能的情況下，將在室內進行的青少年體育運動轉移至室外，因為在那裡，COVID-19 傳播的風險要低得多。篩查檢測和佩戴口罩的要求會根據體育運動的風險程度以及體育運動是在室內還是室外進行的而有所不同（詳見下文）。這些安全措施是在洛杉磯縣 COVID-19 傳播率相當高或很高的情況下實施的，並且隨著情況的變化，公共衛生局(LAC DPH) 將重新評估這些措施。

你可以向你的孩子解釋這些規則和建議來提供幫助。如果你需要瞭解更多資訊，或有任何問題，請與你的孩子參與的體育活動運營方聯繫。

強烈建議 5 歲及以上的所有人接種疫苗。

- 接種疫苗是預防 COVID-19 的最佳做法。COVID-19 疫苗是安全且有效的。無論移民身份如何，所有人都可以免費接種 COVID-19 疫苗。
- 讓你的青少年體育聯盟中的所有運動員、教練、裁判員、後勤人員和志願者全劑量接種疫苗，將大大降低病毒在隊友之間和運動隊之間傳播的風險。如果發生與 COVID-19 患者接觸的情況，這也將減少對團隊活動的中斷（詳見以下的檢疫部分）。
- 已全劑量接種疫苗的個人不需要參加例行的篩查檢測。只有一種例外情況：不佩戴口罩的中等和高風險級別的室內體育運動。
- 在洛杉磯縣，你無需預約，即可在許多地點接種疫苗。請訪問 [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinate.lacounty.gov)，點擊「[如何接種疫苗](#)」，找到你附近的疫苗接種點，或致電公共衛生局疫苗呼叫中心熱線：833-540-0473，服務時間為每天上午8:00至晚上8:30。
- 與孩子的醫生討論任何令你擔心的問題。欲瞭解更多詳情，請查看《[適用於家長的COVID-19疫苗事實](#)》。

當任何人生病或受到隔離或檢疫令的限制時，必須留在家裡，並不得參加訓練和比賽。

- 運動員、教練、裁判員、後勤人員、志願者和觀眾在參加任何青少年體育活動前，應進行症狀檢查。任何出現發燒或其他 COVID-19 症狀的個人都應該留在家裡。如果一個人在訓練或比賽中出現症狀，應將其與其他人隔離開，並可能被送回家中。有關 COVID-19 的症狀，請參見 ph.lacounty.gov/covidcare。
- 如果運動員、教練、裁判員、後勤人員或志願者被診斷出患有 COVID-19，則應遵循 [接觸管理計劃](#)。這包括對每個人進行為期兩週的檢測，且無論其疫苗接種情況如何。COVID-19 患者必須遵循 ph.lacounty.gov/covidisolation 上的隔離指南。
- 任何 COVID-19 確診患者的密切接觸者都必須遵循《[適用於密切接觸者的 COVID-19 檢疫和其他指南](#)》中的所有指示。已全劑量接種疫苗的參與者和過去 3 個月內檢測結果呈陽性並已康復的參與



在青少年體育運動中預防 COVID-19

者無需進行檢疫，只要保持無症狀，就可繼續參加青少年體育活動。已全劑量接種疫苗的密切接觸者應在接觸病毒後的5-7天進行檢測。適用於密切接觸者的指南，請參見 ph.county.gov/covidquarantine。

在室內必須佩戴口罩。

- 所有人（包括運動員、教練、裁判員、後勤人員、志願者和觀眾）在室內時都必須佩戴口罩，且無論疫苗接種情況如何或參與的體育運動的COVID-19風險級別如何。室內包括更衣室、健身房和其他室內空間。
 - 運動員在訓練、比賽和運動會期間，無論是正在比賽還是在場邊觀看，在室內都必須佩戴口罩。
 - 即使在進行高強度體育活動時，在室內教練也必須佩戴口罩。
 - 在洗澡或進行室內水上運動（如游泳、水球或跳水）時，可以摘下口罩。不在水中時必須佩戴口罩。
 - 在進食或喝飲品時，以及對於正在器械上練習/表演的體操運動員，和正在表演/練習涉及翻滾、技巧或托舉飛翔等動作的啦啦隊員，可以暫時摘下口罩，但之後必須立即戴上口罩。當人們正在進食或喝飲品時，應鼓勵他們與其他人保持6英尺的距離。
 - 在摔跤的接觸過程中，口罩可能會導致窒息危險，除非有成年人教練或官員密切監控安全，否則不建議摔跤運動員佩戴口罩。
- 在室外擁擠的地點和場所，包括在觀眾之間保持距離不可行或不可能時，建議佩戴口罩。
- 鼓勵攜帶一個以上的口罩，以備口罩變濕或變髒。任何被汗水浸透的口罩都應立即更換。
- 欲瞭解更多詳情，請訪問 ph.lacounty.gov/masks。

例行COVID-19篩查檢測的要求和建議因COVID-19傳播風險而異。

必須進行的篩查檢測：對運動員、教練、裁判員、後勤人員和志願者的篩查檢測要求，根據年齡和疫苗接種情況、這項體育運動的接觸 COVID-19 的風險水準，以及這項運動是在室內還是室外進行的而有所不同。詳細資訊請參見下表。在學校進行的檢測結果可適用於青少年體育活動。

接觸COVID-19的風險水準由運動員之間的身體接觸量決定。

- **高風險體育運動：**籃球、拳擊、美式足球、冰球、男子棍網球、武術、輪滑德比、划船/賽艇、足球、水球和摔跤。
- **中等風險的體育運動：**棒球、啦啦隊、跳舞、躲避球、曲棍球、奪旗式美式足球、足壘球、女子棍網球、壘球、排球、壁球以及網球（雙打）、羽毛球（雙打）和匹克球（雙打）。
- **低風險體育運動：**射箭、騎自行車、地擲球、保齡球、越野賽、冰壺、飛盤高爾夫、馬術、高爾夫、體操、滑冰和輪滑、體能訓練（如瑜伽、尊巴、太極）、跑步、滑雪和單板滑雪、游泳和跳水、網球（單打）、田徑和徒步遠足。

篩查檢測要求* 適用於運動員、教練、後勤人員和志願者** <i>如果做了檢測，結果必須呈陰性才能參加體育活動</i>				
		高風險和中等風險體育運動		低風險體育運動
		室內	室外	室內或室外
已全劑量接種 COVID-19 疫苗	所有年齡段	不需要 <i>前提是所有運動員在室內 必須佩戴口罩***</i>	不需要	不需要
未全劑量接種疫苗	12 歲及以上	必須每週進行一次檢測 <i>建議每週進行兩次檢測</i>	必須每週進行一次檢測	不需要
	11 歲及以下		不需要	

*從COVID-19中康復並不再有症狀的個人不需要進行檢測，除非從他們出現症狀的第一天起已經過去了90天，在這種情況下則需要進行檢測。如果他們從未出現症狀，則在他們第一次陽性結果的檢測樣本採集之日的90天後才需要進行檢測。

** 其角色或職能不包括與運動員、教練或其他工作人員進行任何直接互動的後勤工作人員/志願者（例如，向運動隊或聯盟提供行政支持，但不直接與青少年或其他運動隊成員合作）可免於遵循檢測要求。偶爾與運動員、教練或其他工作人員直接進行非常有限的互動的志願者（如僅在賽季中執行一到兩次裁判任務的志願者裁判員）不需要每週進行篩查檢測，但必須提供已全劑量接種COVID-19疫苗的證明或在其志願活動前的3天內所做的檢測的陰性結果證明。

*** 如果一支運動隊認為要求所有運動員在室內訓練和比賽期間佩戴口罩是不可行的，並且運動員不戴口罩參加比賽，那麼**所有**運動隊成員，無論是否接種疫苗，都需要每週進行一次檢測。

建議進行的篩查檢測

在社區內COVID-19病毒的傳播率相當高或很高的情況下，建議盡可能對青少年體育運動的所有未接種疫苗的參與者每週進行兩次篩查檢測。可以使用在學校進行的檢測所得到的結果。

適用於12歲以下未接種疫苗、參加中等和高風險室外體育活動的運動員的額外篩查建議包括：

- 如果他們經常乘坐校車/廂形車參與比賽/活動，則建議每週進行一次檢測。
- 如果他們參加的是涉及多縣人員、多日進行的中度風險或高風險的室外運動比賽，則建議在第一場比賽進行前的3天內進行檢測。

COVID-19的傳播風險不僅存在於訓練和比賽中。

- 為進一步降低傳播 COVID-19 的風險，體育活動的負責方可採取措施減少擁擠和人與人之間的接觸，增加個人之間的身體距離，增加通風量，提倡勤洗手，並在運動隊外出參加比賽時採取額外的預防措施。
- 非體育類的團體活動，如晚餐或其他社交活動，只能在室外進行，並需要與他人保持距離。
- 每個人都可以盡自己的一份力量，透過減少自己在賽場內外的風險來減緩 COVID-19 的傳播速度。欲瞭解更多關於如何減少自己的風險和減緩 COVID-19 傳播速度的資訊，包括哪些情況下風險更高，請訪問 ph.lacounty.gov/reducerrisk。

遵守運動隊外出時和比賽時的預防措施。

留在你的社區裡會比加入外出比賽的運動隊更安全。前往COVID-19病例較多的地區可能會增加傳播COVID-19的機率。請詢問你的孩子所參加的體育活動的運營方，瞭解他們正在採取哪些安全措施。洛杉磯縣公共衛生局建議，當運動隊外出比賽時，應採取以下安全措施：

- 與來自不同家庭的運動隊成員一同乘車時，應全程佩戴口罩。如果這樣做很安全，車窗應該一直開著，這也包括在拼車時。
- 當外出參加比賽需要過夜時：
 - 建議來自不同家庭的隊員應睡在不同的房間裡
 - 在前往其他隊員的酒店房間時應戴上口罩
 - 睡覺時不應佩戴口罩
- 強烈不鼓勵與其他運動隊進行社交活動。
- 如果需要前往洛杉磯縣以外的地點參與活動，請遵循洛杉磯縣公共衛生局的《[出行建議和指南](#)》。