



Phòng Ngừa COVID-19 Tại Các Chương Trình Thể Thao Thanh Thiếu Niên

Thông Tin Dành Cho Cha Mẹ & Người Giám Hộ



Các chương trình thể thao giải trí thanh thiếu niên, bao gồm các đội thể thao trường học, có thể hoạt động ở Quận Los Angeles khi tuân theo [Quy định Hướng dẫn Dành cho Chương trình Thể thao Có tổ chức](#) và [Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm cho Chương trình Thể thao Thanh thiếu niên](#). Tài liệu quy định hướng dẫn và kế hoạch quản lý phơi nhiễm bao gồm các quy định và khuyến nghị nhằm cung cấp bảo vệ tăng cường để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và đảm bảo hơn nữa sự an toàn cho các vận động viên, thành viên của đội, huấn luyện viên, trọng tài và khán giả.

Các môn thể thao có sự tiếp xúc gần giữa các vận động viên, đặc biệt khi được diễn ra thường xuyên hoặc kéo dài, có mức rủi ro lây truyền COVID-19 cao nhất, đặc biệt là khi được diễn ra trong nhà. Những địa điểm nơi vận động viên được đào tạo, luyện tập và thi đấu cũng có ảnh hưởng đến rủi ro này. Các môn thể thao thanh thiếu niên trong nhà, khi có thể, được khuyến nghị chuyển sang địa điểm ngoài trời, nơi mức rủi ro bị lây nhiễm COVID-19 thấp hơn rất nhiều. Các yêu cầu về xét nghiệm sàng lọc và đeo khẩu trang khác nhau tùy theo mức độ rủi ro của môn thể thao và được diễn ra ở trong nhà hay ngoài trời (xem các phần bên dưới để biết thêm chi tiết). Những biện pháp an toàn này được áp dụng khi tỷ lệ lây truyền COVID-19 đang ở vào mức đáng kể hoặc cao ở Quận Los Angeles và sẽ được Sở Y tế Công cộng (LAC DPH) đánh giá lại khi tình hình thay đổi.

Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách giải thích cho con quý vị về các quy định và khuyến nghị. Vui lòng liên hệ với chương trình thể thao của trẻ để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị có thắc mắc.

Chích ngừa được đặc biệt khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên.

- Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chống lại COVID-19. Các loại vắc-xin COVID-19 đều an toàn, hiệu quả và miễn phí cho tất cả mọi người, bất kể tình trạng nhập cư.
- Việc tất cả các vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên trong giải đấu thể thao thanh thiếu niên của quý vị được chích ngừa đầy đủ sẽ giúp giảm đáng kể nguy cơ lây truyền vi-rút giữa những thành viên cùng đội và giữa các đội. Điều này cũng sẽ giảm sự gián đoạn cho đội khi xảy ra trường hợp tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (xem phần kiểm dịch bên dưới).
- Những người đã được chích ngừa đầy đủ không cần phải tham gia xét nghiệm sàng lọc định kỳ, với một ngoại lệ là đối với các môn thể thao trong nhà có mức rủi ro từ trung bình đến cao mà người chơi không đeo khẩu trang.
- Chích ngừa vắc-xin được cung cấp rộng rãi trên toàn Quận LA mà không cần hẹn trước. Truy cập vào trang [VaccinateLACounty.com](#) và bấm vào "[Cách để được Chích ngừa](#)" để tìm một điểm chích ngừa gần khu vực của quý vị hoặc gọi đến [Tổng đài Hỗ trợ Chích ngừa](#) theo số **833-540-0473**, hàng ngày từ 8 giờ 00 sáng đến 8 giờ 30 tối.
- Trao đổi với bác sĩ của con quý vị về bất kỳ mối lo ngại nào. Tìm hiểu thêm tại [Những điều Cha mẹ Cần biết về Vắc-xin COVID-19](#).

Tất cả những người bị ốm (bệnh) hoặc đang chịu lệnh cách ly hay kiểm dịch đều phải ở nhà và sẽ không được tham gia các buổi luyện tập và thi đấu.

- Các vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhân viên hỗ trợ, tình nguyện viên và khán giả cần phải kiểm tra các triệu chứng trước khi tham gia bất kỳ hoạt động thể thao thanh thiếu niên nào. Những người đang bị sốt hoặc có triệu chứng COVID-19 khác cần phải ở nhà. Nếu bất kỳ ai khởi phát các triệu chứng trong khi luyện tập hoặc thi đấu, họ sẽ được cách ly khỏi những người khác và có thể được cho về nhà. Để biết các triệu chứng của COVID-19, vui lòng xem [ph.lacounty.gov/covidcare](#).
- Nếu một vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhân viên hỗ trợ hoặc tình nguyện viên được chẩn đoán mắc COVID-19 thì cần phải tuân thủ [Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm](#). Điều này bao gồm xét nghiệm tất cả mọi người trong 2 tuần liên tiếp, bất kể tình trạng chích ngừa của họ. Người nhiễm COVID-19 phải tuân theo hướng dẫn cách ly có tại [ph.lacounty.gov/covidisolation](#).
- Bất cứ ai là người đã tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19 phải tuân thủ tất cả các hướng dẫn trong [Hướng dẫn Kiểm dịch và Hướng dẫn khác cho Người có Tiếp xúc Gần](#) với người nhiễm

Phòng Ngừa COVID-19 Tại Các Chương Trình Thể Thao Thanh Thiếu Niên

COVID-19. Những người tham gia đã được chích ngừa đầy đủ và những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 3 tháng gần đây và đã khỏi bệnh không cần phải kiểm dịch và có thể tiếp tục tham gia hoạt động thể thao thanh thiếu niên miễn là họ không có triệu chứng. Những người có tiếp xúc gần đã được chích ngừa đầy đủ cần phải làm xét nghiệm trong khoảng thời gian từ ngày thứ 5- ngày thứ 7 sau khi bị phơi nhiễm. Xem hướng dẫn dành cho người có tiếp xúc gần tại ph.county.gov/covidquarantine.

Bắt buộc phải đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà.

- Tất cả mọi người (bao gồm vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhân viên hỗ trợ, tình nguyện viên và khán giả) phải đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà, bất kể tình trạng chích ngừa của họ hay mức rủi ro lây nhiễm COVID-19 của môn thể thao. Các không gian trong nhà gồm phòng thay đồ, phòng tập tạ và những không gian trong nhà khác.
 - Vận động viên phải đeo khẩu trang khi luyện tập, tham gia các trận đấu và thi đấu ở những không gian trong nhà, bất kể đang trong trận đấu hay quan sát từ bên lề.
 - Huấn luyện viên phải đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà kể cả khi tham gia vào hoạt động thể lực cường độ cao.
 - Có thể tháo khẩu trang khi tắm và tham gia các môn thể thao dưới nước trong nhà, như bơi lội, bóng nước hay lặn. Phải đeo khẩu trang khi ở trên bờ.
 - Những người đang ăn uống, vận động viên thể dục dụng cụ đang biểu diễn/luyện tập trên thiết bị và vận động viên môn nhảy cổ vũ đang thực hiện/luyện tập các động tác nhào lộn hay tung người trên không có thể tạm thời tháo khẩu trang, nhưng phải đeo lại khẩu trang ngay sau đó. Khi mọi người đang ăn uống, họ phải được khuyến khích giữ khoảng cách 6 feet với những người khác.
 - Trong quá trình đấu vật, khẩu trang có thể gây nguy hiểm nghẹt thở và không nên đeo trừ khi được một huấn luyện viên hoặc nhân viên ở tuổi thành niên giám sát chặt chẽ để bảo đảm an toàn.
- Khuyến nghị đeo khẩu trang ở những nơi và không gian đông người ngoài trời, kể cả ở khu vực khán giả, nơi mọi người không thể hoặc khó có thể giữ khoảng cách.
- Quý vị nên mang theo khẩu trang dự phòng để thay mới trong trường hợp khẩu trang bị ướt hoặc dơ bẩn. Khẩu trang bị thấm đẫm mồ hôi phải được thay mới ngay lập tức.
- Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập vào trang ph.lacounty.gov/masks để biết thông tin chi tiết.

Các yêu cầu và khuyến nghị về xét nghiệm sàng lọc COVID-19 định kỳ khác nhau tùy theo mức rủi ro lây truyền COVID-19.

Xét nghiệm sàng lọc bắt buộc: Các vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên tuân theo các yêu cầu xét nghiệm sàng lọc khác nhau tùy theo độ tuổi và tình trạng chích ngừa, mức rủi ro phơi nhiễm với COVID-19 của môn thể thao và việc môn thể thao đó được diễn ra ở trong nhà hay ngoài trời. Xem bảng dưới đây để biết thông tin chi tiết. Kết quả của xét nghiệm được thực hiện ở trường có thể được sử dụng cho các chương trình thể thao thanh thiếu niên.

Mức rủi ro phơi nhiễm với COVID-19 được xác định bởi mức độ tiếp xúc trực tiếp giữa các vận động viên.

- **Các môn thể thao có mức rủi ro cao:** bóng rổ, quyền anh, bóng đá Mỹ, khúc côn cầu trên băng, bóng vợt nam, võ thuật, roller derby, chèo thuyền/đồng đội, bóng đá, bóng nước và đấu vật.
- **Các môn thể thao có mức rủi ro trung bình:** bóng chày, thể dục cổ vũ, khiêu vũ, bóng né, khúc côn cầu trên sân cỏ, bóng bầu dục giật cờ kiểu Mỹ, đá bóng chày, bóng vợt nữ, bóng mềm, bóng chuyền, bóng quần (squash) và quần vợt, cầu lông, bóng quần vợt (pickleball) đánh đôi.
- **Các môn thể thao có mức rủi ro thấp:** bắn cung, đạp xe, bi sắt, bowling, chạy việt dã, bi đá trên băng, gôn đĩa, cưỡi ngựa, gôn, thể dục dụng cụ, trượt băng và trượt patin, rèn luyện thể chất (như yoga, nhảy Zumba, thái cực quyền), chạy, trượt tuyết và trượt ván trên tuyết, bơi lội và lặn, quần vợt đánh đơn, điền kinh và đi bộ dã ngoại (hiking).

Phòng Ngừa COVID-19 Tại Các Chương Trình Thể Thao Thanh Thiếu Niên

Yêu cầu Xét nghiệm Sàng lọc* dành cho vận động viên, huấn luyện viên, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên** <i>Nếu làm xét nghiệm, kết quả phải là âm tính để được tham gia chương trình</i>				
		Các Môn thể thao Có mức Rủi ro Cao và Trung bình		Môn thể thao Có mức Rủi ro Thấp
		Trong nhà	Ngoài trời	Trong nhà hoặc Ngoài trời
Những người Đã được Chích ngừa Đầy đủ (Phòng COVID-19)	Mọi lứa tuổi	Không <i>Với điều kiện tất cả các thành viên trong đội phải đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà***</i>	Không	Không
Những người Chưa được Chích ngừa Đầy đủ	12 tuổi trở lên	Bắt buộc phải xét nghiệm hàng tuần <i>Xét nghiệm hai lần một tuần được khuyến nghị</i>	Bắt buộc phải xét nghiệm hàng tuần	Không
	11 tuổi trở xuống		Không	

*Những người đã khỏi bệnh COVID-19 và không còn các triệu chứng thì không cần xét nghiệm cho đến khi đã qua 90 ngày kể từ ngày khởi phát triệu chứng. Nếu họ chưa từng có các triệu chứng, họ không cần phải xét nghiệm cho đến khi đã qua 90 ngày kể từ ngày xét nghiệm đầu tiên được thu thập cho kết quả dương tính.

** Những nhân viên hỗ trợ/tình nguyện viên đảm nhận những vai trò không phải tiếp xúc trực tiếp với vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ: phối hợp hỗ trợ hành chính cho đội tuyển hoặc giải đấu nhưng không trực tiếp làm việc với thanh thiếu niên hoặc các thành viên khác trong đội) được miễn các yêu cầu xét nghiệm. Những tình nguyện viên không thường xuyên và có tiếp xúc trực tiếp rất hạn chế với các vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ như trọng tài tình nguyện chỉ điều khiển một hay hai trận trong mùa giải) không bắt buộc phải xét nghiệm sàng lọc hàng tuần nhưng phải cung cấp bằng chứng về việc đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ hoặc kết quả xét nghiệm âm tính được thực hiện trong vòng 3 ngày trước thời gian tình nguyện của họ.

*** Nếu một đội xác định rằng việc yêu cầu tất cả người chơi đeo khẩu trang trong khi luyện tập và thi đấu ở không gian trong nhà là không khả thi và người chơi tham gia các hoạt động mà không đeo khẩu trang, thì **tất cả** các thành viên trong đội bắt buộc phải được xét nghiệm hàng tuần, bất kể tình trạng chích ngừa.

Xét nghiệm sàng lọc được khuyến nghị

Tất cả những người chưa được chích ngừa đầy đủ tham gia bất kỳ một môn thể thao thanh thiếu niên nào được khuyến nghị xét nghiệm sàng lọc hai lần mỗi tuần khi tỷ lệ lây truyền trong cộng đồng ở vào mức đáng kể hoặc cao, nếu có thể. Có thể sử dụng kết quả của các xét nghiệm được thực hiện ở trường.

Các khuyến nghị xét nghiệm sàng lọc bổ sung cho những vận động viên chưa được chích ngừa dưới 12 tuổi tham gia các môn thể thao ngoài trời có mức rủi ro trung bình và cao bao gồm:

Phòng Ngừa COVID-19 Tại Các Chương Trình Thể Thao Thanh Thiếu Niên

- Nếu họ thường xuyên được chuyên chở bằng xe buýt/xe van, họ được khuyến nghị làm xét nghiệm hàng tuần.
- Nếu họ đang tham gia các giải đấu gồm các môn thể thao ngoài trời có mức rủi ro trung bình hoặc cao giữa nhiều quận, trong nhiều ngày, họ được khuyến nghị làm một xét nghiệm trong khoảng thời gian 3 ngày trước trận đấu đầu tiên của giải đấu.

Nguy cơ lây truyền COVID-19 vượt ra ngoài các chương trình luyện tập và thi đấu.

- Để giảm thiểu hơn nữa nguy cơ lây lan COVID-19, các chương trình có thể thực hiện các biện pháp để giảm bớt sự đông đúc và tiếp xúc trực tiếp giữa những người tham gia, tăng cường giãn cách, tăng cường thông gió, khuyến khích rửa tay thường xuyên và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung cho việc đi lại/di chuyển theo đội.
- Các sự kiện ngoại khoá có sự tham gia của toàn đội, như bữa ăn tối hay hoạt động xã hội khác, chỉ nên diễn ra nếu có thể được thực hiện ở ngoài trời trong khi vẫn duy trì được khoảng cách giữa những người tham gia.
- Mọi người có thể thực hiện phần trách nhiệm của mình để làm chậm sự lây lan của COVID-19 bằng cách giảm rủi ro bị nhiễm bệnh của chính họ cả khi ở trong và ngoài sân. Tìm hiểu thêm về cách giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh của quý vị và làm chậm sự lây lan của COVID-19, bao gồm cả những tình huống có mức rủi ro cao hơn, tại ph.lacounty.gov/reducerrisk.

Tuân theo các biện pháp phòng ngừa cho việc đi lại/di chuyển theo đội và các giải đấu.

Ở lại trong cộng đồng của mình sẽ an toàn hơn là tham gia vào đội tuyển ưu tú đi thi đấu xa. Việc đi lại đến khu vực có nhiều ca nhiễm COVID-19 hơn có thể làm tăng khả năng lây truyền và lây lan của bệnh. Trao đổi với chương trình thể thao của con quý vị để tìm hiểu về những biện pháp an toàn đang được thực hiện. LAC DPH khuyến nghị các biện pháp an toàn khi di chuyển theo đội:

- Cần phải đeo khẩu trang vào mọi lúc khi đi trên cùng phương tiện với các thành viên trong đội không sống cùng hộ gia đình. Cần phải hạ cửa sổ xe, kể cả khi đi chung xe gia đình, nếu an toàn để làm như vậy.
- Khi có chuyến đi qua đêm:
 - Khuyến nghị các thành viên trong đội không sống cùng hộ gia đình ngủ ở các phòng riêng biệt
 - Cần phải đeo khẩu trang khi vào phòng khách sạn của các thành viên khác trong đội.
 - Không được đeo khẩu trang khi ngủ.
- Đặc biệt không khuyến khích giao lưu với đội khác.
- Khi có chuyến đi ra ngoài Quận Los Angeles, hãy xem xét [Hướng dẫn và Khuyến cáo về Đi lại/Du lịch](#) của LAC DPH.