

Հավելված S. արձանագրություն խմբային երիտասարդական սպորտաձևերի համար

Ծանոթություն. այս փաստաթուղթը հաճախակի թարմացվում է: Խնդրում ենք ստուգել կայքէջում նշված ամսաթիվը ամենավերջին տարբերակի համար:

Վերջին թարմացումները. (Բոլոր փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով)

11/8/22

- Վերանայվել է՝ համապատասխանեցնելու համար Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության Առողջության Պատասխանատուի փակ տարածքներում դիմակ կրելու թարմացված հրամանին: Անձանց մեծամասնության համար դիմակ կրելը կարող է լինել ըստ ցանկության: Բացառություն են կազմում այն անձինք, որոնք վերադարձել են COVID-19-ի հաստատված ախտորոշումից հետո 10-օրյա մեկուսացումը չափարտած, և այն անձինք, որոնք հաստատված COVID-19-ի վարակ ունեցող անձի հետ ունեցել են սերտ շփում, որից չի անցել 10 օր: Այդ անձանցից շարունակում է պահանջվել դիմակ կրել այլ մարդկանց շրջապատում գտնվելիս: Նաև այն անձանց, որոնք ավելի խոցելի են COVID-19 հիվանդության ծանր զարգացման նկատմամբ, խստորեն հորդորվում է կրել լավ պաշտպանող դիմակ մարդաշատ, վատ օդափոխվող փակ վայրերում:
- Նախատեսվել է երիտասարդական մարզաձևերի և կույրերի համար տարբերակ դիտարկելու ավելի զգուշավոր մոտեցումներ և կիրառելու դիմակների կամ թեստավորվելու ավելի լավ պաշտպանող քաղաքականություն՝ հաշվի առնելով հատկապես փակ տարածքներում վիրուսի փոխանցման մեծ վտանգը այնպիսի գործողությունների ժամանակ, ինչպիսիք են շփում նախատեսող մարզաձևերը, որոնք պահանջում են ֆիզիկական ծանր ուժի գործադրում և ծանր կամ ավելի ուժեղ շնչառություն:
- Բացօթյա մարզական թիմերի համար ներառված են անվտանգության լրացուցիչ միջոցառումներ, որպեսզի դիտարկվեն փակ տարածքներում ավելի մեծ վտանգ ներկայացնող շփումների ժամանակ, ներառյալ թիմային ավտոբուսներով ճանապարհորդելիս, քաշային մարզումների ժամանակ, ընդհանուր հանդերձարաններում կամ խաղային ֆիլմեր դիտելիս և այլն:
- Այլևս չի պահանջվում հայտնել երիտասարդական սպորտային հաստատությունում COVID-19-ով վարակման առանձին դեպքերի մասին: 14-օրյա ժամկետում 3 կամ ավելի կապակցված դեպքերով խմբակային վարակման մասին պահանջվում է հայտնել անմիջապես և ոչ ուշ, քան 1 աշխատանքային օրվա ընթացքում:
- Երիտասարդական Սպորտային Օրագրերը 14 օրվա ընթացքում համաճարակաբանորեն կապված 5 կամ ավելի վարակման դեպքերի ժամանակ պետք է դիտարկեն 5 օրով գործունեությունը դադարեցնելը հինգերորդ կապակցված դեպքի բացահայտումից անմիջապես հետո՝ հետագա տարածումը վերահսկելու համար:
- Կատարվել են փոփոխություններ՝ կապված COVID-19-ի դեմ պատվաստումների և խթանիչ դեղաչափի իրավասության տարիքի հետ:
- Թարմացվել է ստուգիչ թեստավորման բաժինը: Համայնքում վարակի փոխանցման բարձր մակարդակի դեպքում պարբերաբար թեստավորումը խստորեն հորդորվում է փակ տարածքներում միջին և բարձր վտանգավորության մարզաձևերի համար՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից, և համայնքում փոխանցման բարձր մակարդակի դեպքում այն պետք է դիտարկել բացօթյա միջին և բարձր վտանգավորության մարզաձևերի համար:

Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի Հրամանի](#) համաձայն՝ խստորեն հորդորվում է դիմակ կրել բոլոր փակ հանրային հաստատություններում, եթե 100,000 անձի հաշվով շաբաթական լինում է վարակման 100 կամ ավելի նոր դեպք: Լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս Լոս Անջելեսի Շրջանի [COVID-19 Արձագանքման ծրագիրը](#): Հաշվի առնելով համայնքում COVID-19-ի վարակի ավելի հեշտորեն տարածվող Օմիկրոնի ենթատեսակների առկայությունը՝ փակ տարածքներում, անկախ նրանից, պատվաստված եք, թե ոչ, դիմակ կրելը շարունակում է մնալ մեղմացնող կարևոր ռազմավարություն՝ համայնքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար:

Ըստ հրապարակված գեկույցների՝ վարակվելու վտանգը մեծացնող գործոնները, ներառյալ վարակի փոխանցումը ավելի քան 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա գտնվող մարդկանց, ներառում են՝

- **Անբավարար օդափոխությանը կամ անհամապատասխան օդափոխության համակարգով փակ տարածքներ**, որոնք թույլ են տալիս արտանետվող շնչառական հեղուկների, հատկապես շատ փոքր կաթիլների և աերոզոլային մասնիկների կուտակումը օդում:
- **Շնչառական հեղուկների առատ արտանետում**, որը կարող է առաջանալ, երբ վարակված անձը ֆիզիկական ուժ է գործադրում կամ ձայն է բարձրացնում (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, բղավելիս, երգելիս):
- **Երկարատև ներկայություն** այսպիսի պայմաններում:

Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ [հնարավորության դեպքում](#) բոլոր մարզական գործողությունները տեղի ունենան բացօթյա տարածքներում, որտեղ վարակի հետ շփման վտանգն ավելի փոքր է, քանի որ բացօթյա տարածքներում օդափոխությունն ավելի լավ է կատարվում, քան փակ տարածքներում:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են երիտասարդական սպորտային լիգաների համար (ներառյալ՝ դպրոցական սպորտային թիմերը) նախատեսված պահանջներն ու լավագույն գործողությունները՝ մասնակիցների, մարզիչների, մրցավարների և համայնքների անվտանգությունը բարձրացնելու և երիտասարդական թիմերում և մրցակցող թիմերի միջև COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Ստորև ներկայացված հորդորները վերաբերում են Լոս Անջելեսի Շրջանում գործող թիմերին և մարզական միջոցառումներին և այն թիմերին կամ խաղացողներին, որոնք այլ իրավասության շրջաններից ժամանում են Լոս Անջելեսի Շրջան՝ մրցմանը մասնակցելու համար:

Ի հավելումն այս տեղեկությունների, խնդրում ենք հիշել.

- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները պետք է հետևեն Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի](#) և [լոս անջելեսի շրջանի covid-19-ի վարակակրի հետ շփումների վերահսկման ծրագրի ուղեցույցին՝ նախատեսված երիտասարդական ժամանցային սպորտային ծրագրերի համար](#):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային այն լիգաները, որտեղ աշխատում են մարզիչներ, մրցավարներ կամ անձնակազմի այլ օժանդակող անդամներ, պետք է հետևեն նաև Cal/OSHA [COVID-19-ի Կանխարգելման Ճգնաժամային Ժամանակավոր Չափանիշներին](#) (ETS):



- Երիտասարդական սպորտային լիգաները, որոնք օգտագործում են սննդի տաղավարներ, պետք է կարդան [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության լավագույն գործողությունների ուղեցույցը](#) նախատեսված սննդամթերքի և խմիչքների ծառայության [համար](#) և հետևեն դրան:

Խնդրում ենք անպայման կարդալ [գործատուների համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցը](#) և հետևել ցուցումներին:
Լավագույն գործողությունները նախատեսված են լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:

Հետևեք դիմակ կրելու [ցուցումներին](#)՝ նախատեսված մասնակիցների, մարզիչների, անձնակազմի և հանդիսատեսի համար

- **Դիմակ կրելու ցուցումներ՝ հիմնված տեղանքի և շրջանում շաբաթական վարակման դեպքերի ցուցանիշների վրա:** Դիմակ կրելը նվազեցնում է կորոնավիրուսի հարուցիչ վիրուսի՝ SARS-CoV-2-ի տարածումը: Այս պահին, համաձայնեցնելով մեր Հանրային Առողջության Պատասխանատուի հրամանի հետ, երիտասարդական մարզական հաստատություններում դիմակներ կրելը ըստ ցանկության է: Որևէ անձի չի կարող արգելվել դիմակ կրել՝ որպես երիտասարդական մարզական գործողությանը մասնակցելու պայման, եթե դիմակ կրելը անվտանգությանը չի սպառնում: Երիտասարդական մարզաձևերը և ակումբները կարող են ավելի զգուշավոր մոտեցում ցուցաբերել և կիրառել դիմակ կրելու կամ թեստավորվելու ավելի պաշտպանիչ քաղաքականություն՝ հաշվի առնելով հատկապես փակ տարածքներում վիրուսի փոխանցման բարձր վտանգը այնպիսի գործողությունների ժամանակ, ինչպիսիք են շփում նախատեսող մարզաձևը, որը ներառում է ֆիզիկական ծանր ուժի գործադրում և ծանր կամ ավելի ուժեղ շնչառություն: Հիմք ընդունելով Լոս Անջելեսի Շրջանի [COVID-19-ին Արձագանքման ծրագիրը](#), եթե շրջանում վարակման ցուցանիշներն ավելի բարձր են, քան շաբաթական 99 նոր դեպքը՝ 100,000 մարդու հաշվով, խստորեն հորդորվում է, որ մարզիչները, անձնակազմը, կամավորները, մրցավարները, պաշտոնյաները և հանդիսատեսը մշտապես կրեն դիմակ բոլոր փակ վայրերում՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:
- **Մասնակիցներ:** ՓԱԿ ՏԱՐԱԾՔՈՒՄ ԳՏՆՎԵԼԻՄ, երբ շրջանում վարակման դեպքերի թիվը գերազանցում է շաբաթական 99 նոր դեպքը՝ 100,000 մարդու հաշվով, խստորեն հորդորվում է, որ բոլոր մասնակիցները՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից, բերեն և կրեն դիմակներ: Խստորեն հորդորվում է կրել դիմակ փակ տարածքներում գտնվելիս, երբ մասնակիցները այդ պահին չեն մարզվում, վարժություններ չեն կատարում, չեն մրցում կամ ելույթ չեն ունենում: Հորդորվում է կրել դիմակ նաև երբ գտնվում են խաղաղաշտի եզրային հատվածներում, թիմերի հանդիպումների ժամանակ, ինչպես նաև հանդերձարաններում և ծանր վարժանքների սենյակներում: Փակ տարածքներում ակտիվորեն մարզվելիս, վարժություններ կատարելիս կամ մրցելիս մասնակիցներին հորդորվում է կրել դիմակ նույնիսկ ծանր ուժ գործադրելիս, եթե այդպես հնարավոր է: Այն մասնակիցները, որոնք նախընտրում են շարունակել կրել դիմակ, պետք է իրենց հետ բերեն մեկից ավելի դիմակներ, որպեսզի դրանք փոխեն, եթե խաղի



ընթացքում նրանց դիմակը թրջվի կամ կեղտոտվի: Քրտինքով պատված ցանկացած դիմակ պետք է անմիջապես փոխել:

Համաձայն Ամերիկայի Մանկաբուժության Ակադեմիայի՝ «Դիմակ կրելը եղել է հանդուրժելի այն մարդկանց մեծամասնության համար, որոնք դիմակը կրել են վարժություններ կատարելու ընթացքում»: Այնուամենայնիվ, դիմակը չպետք է կրել հետևյալ դեպքերում.

- *Ջրային մարզաձևերի ընթացքում:* Այն մասնակիցները, ովքեր զբաղվում են ջրային սպորտաձևերով, օրինակ՝ լողով, ջրագնադրով կամ ջրասուզակությամբ, կարող են հանել իրենց դիմակները նախքան ջուրը մտնելը և երբ պատրաստվում են ջրասուզվել: Խստորեն հորդորվում է, որ մասնակիցները կրեն դիմակներ, երբ ջրում չեն:
- *Մարմնամարզության համար:* Մարմնամարզիկները, ովքեր այդ պահին ելույթ են ունենում/մարզվում են մարզասարքի վրա, կարող են հանել իրենց դիմակները՝ տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը: Խստորեն հորդորվում է, որ մարզիկները կրեն դիմակ, եթե այդ պահին չեն մարզվում/ելույթ չեն ունենում մարզասարքի վրա:
- *Մրցակցային չիրլիդինգի (cheerleading) համար:* Չիրլիդերները, ովքեր այդ պահին ելույթ են ունենում/մարզվում են, ինչը ներառում է գլուխկոնձի (tumbling), թռիչք պտույտով (stunting) կամ թռիչք, կարող են հանել իրենց դիմակները՝ տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը:
- *Ըմբռնամարտի համար:* Ըմբռնամարտի ժամանակ շփման ընթացքում դիմակը կարող է դառնալ շնչահեղձության պատճառ, և չի խրախուսվում դիմակ կրել, քանի դեռ չափահաս մարզիչը կամ պատասխանատուն ուշադիր չեն վերահսկում մարզիկների անվտանգությունը:

❑ **Հանդիսատեսներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս, երբ շրջանում վարակման դեպքերի թիվը գերազանցում է շաբաթական 99 նոր դեպք 100,000 մարդու հաշվով, բոլոր հանդիսատեսներին, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, խստորեն հորդորվում է **բերել և կրել դիմակներ:** Դիտարկեք հասանելի դիմակներ ունենալը նրանց համար, որոնք պահանջում են դիմակ:

❑ **Մարզիչներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս, երբ շրջանում վարակման դեպքերի թիվը գերազանցում է շաբաթական 99 նոր դեպքը 100,000 մարդու հաշվով, խստորեն հորդորվում է, որ բոլոր մարզիչները, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, բերեն և կրեն **դիմակներ**, նույնիսկ երբ փակ տարածքում զբաղված են ինտենսիվ ֆիզիկական գործողությամբ:

❑ **Մրցավարներ և խաղի այլ պաշտոնական ներկայացուցիչներ:** Խստորեն հորդորվում է, որ բոլոր մրցավարները և պաշտոնական ներկայացուցիչները փակ տարածքներում գտնվելիս, երբ շրջանում վարակման դեպքերի թիվը գերազանցում է շաբաթական 99 նոր դեպքը 100,000 մարդու հաշվով, իրենց հետ մշտապես բերեն և կրեն դիմակներ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:

Աշխատակիցներ: Եթե երիտասարդական սպորտային լիգայում աշխատում են մարզիչներ կամ այլ օժանդակող աշխատակիցներ, խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ գործատուներից պահանջվում է

աշխատավայրի կամ հաստատության բոլոր փակ տարածքներում, ներառյալ ընդհանուր փոխադրամիջոցներում այլ մարդկանց հետ սերտ շփում ունեցող աշխատակիցներին կամավոր օգտագործման համար տրամադրել դեմքը լավ գրկող բժշկական կարգի դիմակներ և շնչառական միջոցներ (respirator), ինչպես օրինակ N95 կամ KN95 դիմակները: Ձեռնարկությունների և կազմակերպությունների համար անվճար կամ մատչելի Անձնական Պաշտպանիչ Սարքավորումների (PPE) մասին հավելյալ տեղեկատվության համար տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> կայքէջը:

Պատվաստվեք

- ❑ Խստորեն հորդորվում, որ բոլոր մարզիկները, մարզիչները և թիմի անդամները [ժամանակին ստանան COVID-19-ի դեմ իրենց դեղաչափերը](#): Այս պահին դուք ունեք COVID-19-ի դեմ պատվաստման արդի կարգավիճակ, եթե ստացել եք COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի հիմնական շարքը և ստացել եք CDC-ի կողմից ձեզ առաջարկվող վերջին խթանիչ դեղաչափը: COVID-19 հարուցիչ վիրուսի դեմ պատվաստումը հասանելի է 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց համար: Խթանիչ դեղաչափերը հասանելի են 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց համար: Խնդրում ենք հաշվի առնել. թարմացված (երկվալենտ) խթանիչ դեղաչափերը կոչվում են «երկվալենտ», քանի որ դրանք պաշտպանում են ինչպես COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսի սկզբնական տեսակից, այնպես էլ Օմիկրոնի BA.4 և BA.5 ենթատեսակներից: Պատվաստվելը COVID-19 հիվանդության բեռը թեթևացնելու և համայնքի բոլոր անդամներին պաշտպանելու առաջնային ռազմավարությունն է: Ձեր երիտասարդական սպորտաձևի լիգայում բոլոր մարզիկների և անձնակազմի լիարժեք պատվաստումը և խթանիչ դեղաչափերը ստանալը կնվազեցնեն վիրուսի տարածումը թիմակիցների և թիմերի միջև և, վարակվելու դեպքում, գերազանց պաշտպանվածություն կապահովեն ծանր հիվանդացությունից, հոսպիտալացումից և մահից:

Ստուգեք ախտանիշները և մեկուսացրեք

- ❑ Խնդրեք մասնակիցներին և նրանց ընտանիքներին ինքնուրույն ստուգել իրենց COVID-19-ի ախտանիշները՝ նախքան երիտասարդական սպորտային գործողություններին մասնակցելը:
- ❑ Փակցրեք [ցուցանակներ](#)՝ հիշեցնելու ձեր հաստատություն մտնող բոլոր անձանց, որ նրանք ՉՊԵՏՔ է ներս մտնեն, եթե ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ կամ եթե մեկուսացման կամ կարանտինի հրաման ունեն:
- ❑ Երիտասարդական սպորտային ծրագրերը պետք է չներառեն կամ, տեղում գտնվելու դեպքում, պետք է մեկուսացնեն COVID-19-ի ախտանիշներ ունեցող ցանկացած մասնակցի, մարզիչի կամ հանդիսատեսի, որպեսզի կանխեն վարակի փոխանցումը մյուսներին:
 - Քայլեր ձեռնարկեք՝ այլ մասնակիցներից, մարզիչներից և հանդիսատեսից մեկուսացնելու այն մասնակիցներին, որոնց մոտ ի հայտ են գալիս COVID-19-ի ախտանիշներ երիտասարդական սպորտային գործողությունների ընթացքում:

Կրճատեք մարդկանց կուտակումները, հատկապես փակ տարածքներում

- ❑ Հնարավորության դեպքում երիտասարդական սպորտային գործողություններն անցկացրեք բացօթյա տարածքում, որտեղ COVID-19-ի տարածման վտանգը շատ ավելի փոքր է:



- ❑ Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունը պետք է անցկացվի փակ տարածքում, երբ վարակի փոխանցման մակարդակը բարձր է, ապա քայլեր ձեռնարկեք մասնակիցների, մարզիչների և հանդիսատեսի թիվը ցանկացած փակ տարածքում կրճատելու համար:
- ❑ Ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը վարակի կանխարգելման լավագույն միջոցներից է, որը կարող է կիրառվել որպես անվտանգության լրացուցիչ միջոց՝ COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Փորձերի ընթացքում խրախուսեք այն գործողությունները, որոնք չեն ներառում մշտական դեմառդեմ շփում մասնակիցների և/կամ մարզչական անձնակազմի հետ, ինչպես նաև այդպիսի գործողություններն անցկացրեք միայն փակ տարածքներում: Փոխարենը, դիտարկեք հմտությունները զարգացնելուն ուղղված գործողությունների վրա կենտրոնանալը:
- ❑ Սահմանափակեք ցանկացած ժամանակ պետքարանից կամ հանդերձարանից օգտվող մասնակիցների թիվը:
- ❑ Ոչ սպորտային թիմային միջոցառումները, օրինակ՝ թիմային ճաշերը կամ այլ սոցիալական գործողությունները, **ավելի անվտանգ կլինեն**, եթե դրանք կարող են անցկացվել բացօթյա տարածքում՝ հեռավորության պահպանմամբ:

COVID-19-ի Պարբերական Ստուգիչ Թեստավորում

COVID-19 վիրուսը կարող է վարակել երիտասարդական սպորտային լիգայի ցանկացած անդամի՝ **անկախ պատվաստման կարգավիճակից**, թեև ավելի հավանական է, որ կվարակվեն չպատվաստված անձինք: Ցանկացած վարակված անձ կարող է վիրուսը փոխանցել մյուսներին: Վարակված անձանց պատշաճ կերպով բացահայտելու և ապա արագ մեկուսացնելու ռազմավարություններից մեկը պարբերաբար ստուգիչ թեստավորում անելն է՝ Նուկլեինաթթվի Ամպլիֆիկացիայի Թեստի (NAAT) միջոցով, օրինակ՝ ՊՇՌ (PCR), կամ Հակազենների (Ag) թեստերի միջոցով: Ախտանիշներ չունենալու դեպքում կանոնավոր թեստավորումը հատկապես օգտակար ռազմավարություն է, եթե համայնքում վարակի փոխանցման ցուցանիշները ավելի բարձր են, և դառնում է պակաս օգտակար, երբ ցուցանիշները նվազում են և մոտենում փոխանցման ցածր մակարդակի: Թեստավորման մասին, այդ թվում՝ թեստերի տեսակների մասին, ընդհանուր ցուցումներն ու խորհուրդները հասանելի են մեր էջում՝ [Թեստավորման հետ կապված տեղեկություններ հիվանդների համար](#):

- ❑ Այն անձինք, որոնք վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են (ավարտել են մեկուսացումը) հաստատված COVID-19-ից, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19-ի պարբերական թեստավորման մեջ, եթե անձն ախտանիշներ չունի (ասիմպտոմատիկ): Այն անձինք, որոնք նախկինում վարակվել են COVID-19-ով, պետք է սկսեն թեստավորումը ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական արդյունքով թեստավորման օրվանից (եթե նրանք ախտանիշներ չեն ունեցել) 90 օր հետո:
- ❑ Երբ ձեր երիտասարդական սպորտաձևի թիմերից որևէ մեկում հաստատված վարակման դեպք է հայտնաբերվում, հետևեք [Երիտասարդական սպորտաձևերի համար վարակի հետ շփումների վերահսկման ծրագրին](#)՝ մեկուսացմանը և վարակմանը հաջորդող շրջանին վերաբերող ցուցումների համար: **Ուշադրություն դարձրեք վարակման դեպքերի մասին հաղորդման պահանջներին.**
 - Երիտասարդական սպորտային ծրագրերից պահանջվում է հայտնել խմբակային վարակման մասին, երբ կան COVID-19-ի վարակման 3 կամ ավելի հաստատված դեպքեր նախօրոք սահմանված և ճանաչելի խմբերում (օրինակ՝ թիմակիցներ, ակումբի անդամներ, խմբավորում և այլն), որոնք հիվանդության սկսվելու օրվան նախորդող 14



օրվա ընթացքում ցանկացած պահի մասնակցել են թիմի կամ ակումբի գործողություններին: Հիվանդության սկիզբը COVID-19-ի ախտանիշների առաջնապու առաջին օրն է կամ COVID-19-ի թեստավորման օրը՝ որը որ ավելի վաղ է տեղի ունեցել: Խմբակային վարակման մասին բոլոր հաղորդումները պետք է անհապաղ ներկայացվեն Հանրային Առողջության Վարչությանը և ոչ ուշ, քան դեպքերի մասին ծրագրին ծանուցելուց հետո 1 աշխատանքային օրվա ընթացքում՝ այն առցանց ուղարկելով հետևյալ հասցեով՝ https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US: Խնդրում ենք ծանոթանալ [Lnu Անջելեսի Շրջանի](#) Երիտասարդական հանգստի մարզաձևերում COVID-19 վարակի հետ շփումների կառավարման ծրագրի ուղեցույցին՝ հետևելու այսպիսի շփումները վերահսկելու մանրամասն ուղղորդումներին, որոնք վերաբերում են վարակման դեպքերին, նրանց հետ սերտ շփում ունեցած անձանց հայտնաբերելուն և նրանց հետ կապված գործողություններին, ինչպես նաև զեկուցելու և ծանուցելու ընթացակարգերին: Ծրագրերը կարող են նաև օգտվել հանրային առողջության [վարակման դեպքերի](#) և [սերտ շփում ունեցած անձանց](#) համար ուղեցույցի էջերից՝ որպես լրացուցիչ աղբյուրից:

- Երիտասարդական Սպորտային Ծրագրերը, որտեղ 14 օրվա ընթացքում եղել է համաճարակաբանորեն կապված 5 կամ ավելի դեպք, պետք է դիտարկեն գործունեությունը 5 օրով կասեցնելը՝ հինգերորդ կապակցված դեպքը հայտնաբերելուց անմիջապես հետո, որպեսզի վերահսկեն հետագա տարածումը: Անհատական մարզումները և հմտությունների զարգացումը կարող են շարունակվել գործունեության կասեցման ժամանակահատվածում, եթե թիմում բոլորը լիովին հետևում են մեկուսացման կամ կարանտին պահպանելու յուրաքանչյուր մասնավոր հրամանի, որը կիրառվում է: Եթե բռնկման չափանիշները բավարարված են, և Հանրային Առողջության Վարչությունը հորդորում է արձագանքել բռնկմանը, Հանրային Առողջության Քննիչը կարող է պահանջել դադարեցնել գործունեությունը կամ երկարացնել կասեցման ժամկետը, ինչպես պահանջվում է բռնկման արձագանքման ժամանակ:

□ Երբ **Lnu Անջելեսի Շրջանում COVID-19-ի համայնքային փոխանցման մակարդակը բարձր է**, բոլոր մասնակից մարզիկների և անձնակազմի/մարզիչների/ մրցավարների/կամավորների համար **խստորեն խորհուրդ են տրվում թեստավորման հետևյալ ուղեցույցները**: Երբ համայնքում փոխանցման ցուցանիշները նվազում են և մոտենում ցածր մակարդակի, ախտորոշիչ թեստավորման օգտակարությունը նույնպես նվազում է, սակայն շարունակում է դիտարկվել երիտասարդական սպորտային այն ծրագրերի համար, որոնք ցանկանում են ներառել թեստավորումը որպես վարակի կանխարգելման բազմաշերտ ռազմավարություններից մեկը, որպեսզի նվազագույնի հասցնեն թիմի անդամների շրջանում փոխանցման և բռնկումների վտանգը:

- **Փակ Տարածքում Միջին և Բարձր Վտանգավորության Սպորտաձևեր**: Համայնքում վարակի փոխանցման բարձր մակարդակի դեպքում շաբաթական առնվազն մեկ անգամ կանոնավոր թեստավորումը խստորեն հորդորվում է բոլոր մարզիկներին, անձնակազմին, մարզիչներին և կամավորներին, որոնք մասնակցում են փակ տարածքներում անցկացվող միջին և բարձր վտանգավորության սպորտաձևերին **անկախ պատվաստման կարգավիճակից**: Ազատ վաճառվող թեստերի արդյունքները, ներառյալ տնային պայմաններում ինքնուրույն կատարվող, ինքնուրույն ընթերցվող թեստերը ստուգված կամ չստուգված, ընդունելի են:
- **Բացօթյա Միջին Կամ Բարձր Վտանգավորության Սպորտաձևեր**: Դիտարկելք COVID-



19-ի կանոնավոր թեստավորումը բոլոր մարզիկների և աշխատակիցների համար, երբ համայնքում վարակի փոխանցման մակարդակը բարձր է: Թեև վիրուսի փոխանցման վտանգը զգալիորեն նվազում է, երբ մարզական գործողությունը անկացվում է բացօթյա տարածքում փակ տարածքում անցկացվելու համեմատ, խաղացողների միջև անմիջական և սերտ շփման աստիճանը կարող է ազդել այդ վտանգի վրա: Բացի այդ, նույնիսկ այն սպորտաձևեր, որը համարվում է հիմնականում բացօթյա, ինչպիսին է ֆուտբոլը, կունենա փոխանցման վտանգի մեծացման շրջաններ, եթե թիմի անդամները երկար ժամանակ շփվեն փակ վայրում: Որոշ օրինակներ ներառում են չարտերային փոխադրմամբ ավտոբուսով երկարատև երթևեկությունը, որտեղ պատուհանները չեն բացվում և օդափոխությունը սահմանափակ է, քաշային մարզումների սենյակում մարզվելը, մարզումներից կամ մրցումներից առաջ և հետո հանդերձարաններում անցկացրած ժամանակը և խաղային ֆիլմեր դիտելը: Սպորտային ծրագրերը պետք է քննեն արդյոք լրացուցիչ անվտանգության միջոցառումները նպատակահարմար են, ինչպես օրինակ՝ այդ հաստատություններում դիմակ կրելը, պատվաստում պահանջելը, սահմանափակելը այն մասնակիցների թիվը, որոնք միաժամանակ օգտվում են քաշային սարքերով մարզվելու սենյակներից և ընդհանուր հանդերձարաններից, և հնարավորության դեպքում գործողությունները բացօթյա տարածք տեղափոխելը::

- ❑ Միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերում խաղացողներին, որոնք կանոնավոր կերպով տեղափոխվում են ավտոբուսներով/փոքր ավտոբուսներով, խստորեն հորդորվում է պարբերաբար թեստավել, եթե համայնքում վարակի փոխանցման մակարդակը բարձր է:
- ❑ Եթե խաղացողները մասնակցում են միջին կամ բարձր վտանգավորության բացօթյա սպորտաձևերին, որոնք ընդգրկում են մի քանի վարչական շրջան և անցկացվում են մի քանի օրով, համայնքում վարակի փոխանցման բարձր մակարդակի դեպքում հորդորվում է ներկայացնել բացասական արդյունքով թեստ, որը արվել է առաջին խաղից առաջ **եռօրյա ժամկետում**:
- ❑ Եթե բացօթյա սպորտային թիմի խաղացողների, մարզիչների և/կամ անձնակազմի անդամների շրջանում կա վարակման դեպք, ապա խստորեն հորդորվում է, որ բոլոր խաղացողները, անձնակազմի անդամները/մարզիչները/կամավորները (անկախ պատվաստման կարգավիճակից) շաբաթը երկու անգամ թեստի հանձնեն վարակված անձի հետ շփվելուց հետո երկու շաբաթ շարունակ:
- ❑ Թիմի անձնակազմը/կամավորները, որոնց պարտականությունները կամ գործառույթները չեն ներառում որևէ անմիջական շփում մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր. թիմին կամ լիգային վարչական հարցերով օգնելը) **կարիք չունեն ստուգիչ թեստավորման**:
- ❑ Ոչ մշտական կամավոր աշխատակիցներից, որոնք շատ սահմանափակ անմիջական շփում ունեն մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր. կամավոր մրցավարը կամ այն մրցավարը, որը մրցաշրջանի ընթացքում խաղը վարում է միայն մեկ կամ երկու անգամ), **չի պահանջվում շաբաթական ստուգիչ թեստավորում անել, սակայն խստորեն հորդորվում է, որ նրանք ժամանակին ստանան COVID-19-ի դեմ իրենց պատվաստանյութի բոլոր դեղաչափերը**: Համայնքում վարակի փոխանցման բարձր մակարդակի դեպքում խստորեն

հորդորվում է, որ նրանք ունենան բացասական արդյունքով թեստ՝ կատարված իրենց կամավորական գործունեությանը նախորդող 3 օրվա ընթացքում:

Օդափոխեք

- ❑ Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունները անց են կացվում փակ տարածքում, ապա համոզվեք, որ ձեր շինության Ջեռուցման, Օդափոխության և Օդորակման (HVAC) համակարգը պատշաճ աշխատանքային վիճակում է:
- ❑ Նկատի ունեցեք տեղադրել բարձր արդյունավետությամբ շարժական օդափոխիչներ, թարմացնել շենքի օդի զտիչները՝ հասցնելով հնարավոր առավելագույն արդյունավետության, և կատարել այլ փոփոխություններ՝ բոլոր աշխատանքային տարածքներում մաքուր օդի քանակն ավելացնելու և օդափոխությունը բարելավելու համար:
- ❑ Երբ եղանակն ու խաղալու պայմանները թույլ են տալիս, **դիտարկեք** թարմ օդի հոսքի ավելացումը պատուհաններն ու դռները բացելու միջոցով: Նկատի ունեցեք օգտագործել օդափոխիչներ բաց պատուհանների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Պատուհանների օդափոխիչները միշտ տեղադրեք այնպես, որ օդը փչի դեպի դուրս, այլ ոչ թե դեպի ներս:
- ❑ Մարզասրահներում օդափոխությունը կարող է բարելավվել հատակին դրվող օդափոխիչների նպատակաուղղված տեղադրմամբ: Մանրամասների համար տե՛ս [Մարզասրահներում օդափոխության լավագույն գործողությունները](#):
- ❑ **Դիտարկեք** զբաղվածության նվազեցումն այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:
- ❑ Եթե ձեր թիմը կամ երիտասարդական սպորտաձևի լիզան օգտագործում է փոխադրամիջոցներ, օրինակ՝ ավտոբուսներ կամ միկրոավտոբուսներ (van), դիտարկեք պատուհանները բացելը ավելացնելու թարմ օդի հոսքը, **եթե եղանակային պայմանները, օդի որակը և երթևեկողների անվտանգությունը դա թույլ են տալիս**: Տես նահանգի [Փակ տարածքներում օդափոխության, օդի զտման և օդի որակի ժամանակավոր ուղեցույցը](#) և CDC-ի [Դպրոցներում և երեխաների խնամքի ծրագրերում օդափոխության](#) էջը:

Խրախուսեք ձեռքերը լվանալը

- ❑ Տեղադրեք ձեռքերի լվացման կայաններ կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ մուտքի մոտ և հանրային պետքարանների՝ դրսի կողմում՝ դրանց օգտագործումը խրախուսող նշաններով:
- ❑ Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը:

Հաղորդակցվեք

- ❑ Դիտարկեք **ցուցանակների** տեղադրումը, որպեսզի հաստատություն մտնող այցելուները տեղյակ լինեն ձեր հաստատությունում COVID-19-ի անվտանգության քաղաքականությունից, ներառյալ խիստ հորդորը, որ բոլորը կրեն դիմակ փակ տարածքներում, երբ համայնքում վարակի փոխանցումը գերազանցում է շաբաթական 99 նոր դեպքը՝ 100 000 մարդու հաշվով:
- ❑ Օգտագործեք ձեր առցանց հարթակները՝ COVID-19-ի հետ կապված ձեր անվտանգության քաղաքականությունների մասին հանրությանը հաղորդելու համար:

Դիտարկեք լրացուցիչ նախազգուշական միջոցառումներ **ձեռնարկելը**՝ թիմային ուղևորությունների և բազմախումբ մրցաշարերի հետ կապված

- ❑ Եթե նույն փոխադրամիջոցով ճամփորդում եք երիտասարդական սպորտաձևի թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող այլ անդամների հետ, **հորդորվում է բաց պահել պատուհանները, եթե թույլ են տալիս եղանակային պայմանները, օդի որակը և երթևեկողների անվտանգությունը: Ընդհանուր թիմային մեքենաներով ճանապարհորդության ընթացքում դիմակ կրելը ըստ ցանկության է, սակայն պետք է հաշվի առնել և խստորեն հորդորվում է կրել դիմակ, եթե համայնքում փոխանցման մակարդակը բարձր է: Այս ուղեցույցը կիրառվում է նաև այն դեպքում, երբ մինչև նույն ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձինք համատեղ երթևեկում են ընտանեկան մեքենայով:**
- ❑ Եթե որևէ իրադարձության համար ճամփորդում եք Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս, ապա հետևեք [Ճամփորդական Խորհրդատվությանը և Ուղեցույցին](#):
- ❑ Եթե ուղևորության ընթացքում գիշերելու եք, **նկատի ունեցեք**, որ թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող անդամները քնեն առանձին սենյակներում և դիմակ կրեն, երբ այցելում են այլ անդամների հյուրանոցային սենյակները:
- ❑ Այլ թիմերի հետ շփումը **կարող է մեծացնել COVID-19-ը ձեր խումբ տեղափոխելու վտանգը, քանի որ ավելացնում էք նոր անձանց թիվը, որոնց հետ ձեր թիմը շփվում է: Դիտարկեք այդպիսի գործողությունները չխրախուսելը, երբ համայնքում փոխանցման մակարդակը բարձր է և/կամ CDC-ի կողմից Համայնքային Փոխանցման Մակարդակը սահմանված է Բարձր Լոս Անջելեսի Շրջանում կամ ճանապարհորդության վերջնակետում, կամ երկուսում էլ:**

Հասկանալով Մարզաձևերի Հետ Կապված Վտանգները Համաճարակի Ընթացքում

Այն մարզաձևերը և ֆիզիկական վարժությունները, որոնք թույլ են տալիս պահպանել 6-8 ոտնաչափ հեռավորություն մյուս մրցակիցներից, ինչպես օրինակ՝ գոլֆը կամ երկու կողմից մեկական մարզիկներով թենիսը (singles tennis), ավելի քիչ վտանգավորություն են ներկայացնում, քան այն սպորտաձևերը, որոնք ներառում են հաճախակի սերտ շփումներ, ինչպիսիք են՝ բասկետբոլը կամ ըմբշամարտը: Այն սպորտաձևերը, որոնց ժամանակ մարզիկները համատեղ չեն օգտվում մարզասարքերից, ինչպես օրինակ՝ մրցավազքը (cross country), ամենայն հավանականությամբ, ավելի քիչ վտանգավորություն կներկայացնեն, քան համատեղ պարագաների օգտագործում նախատեսող սպորտաձևերը, օրինակ՝ ֆուտբոլը: Այն սպորտաձևերը, որոնք նախատեսում են սահմանափակ շփում խաղացողների միջև, կարող են լինել ավելի ապահով տարբերակ: Օրինակ՝ հեծանվավազքը կարող է լինել ավելի ապահով, քան այն սպորտաձևը, որը նախատեսում է երկարատև սերտ շփում խաղացողների միջև, օրինակ՝ խաղակեսի ամբողջ ընթացքում:

Վայրի տեսակը, որտեղ մարզիկները մարզվում են և մրցում են, նույնպես ազդում է վտանգի չափի վրա: Հնարավորության դեպքում ընտրեք բացօթյա վայրեր սպորտաձևերի և մարզումների համար: COVID-19-ի տարածումն ավելի հավանական է վատ օդափոխվող տարածքներում: Փակ տարածքներում անցկացվող սպորտաձևերը և գործողությունները, ամենայն հավանականությամբ, վարակի փոխանցման ավելի մեծ վտանգ են ներկայացնում, հատկապես, եթե ներառում են նաև սերտ շփում, մարզասարքերի համատեղ օգտագործում և եթե խաղացողներն իրար հետ ավելի շատ են շփվում, ինչպես օրինակ՝ բասկետբոլը:

Որքան շատ լինի շփումն այլ մարդկանց հետ, այնքան ավելի մեծ կլինի COVID-19-ով վարակվելու հավանականությունը: Այսպիսով, փոքր թիմերով վարժանքները և մարզումները, որոնց ընթացքում մարզիկները մնում են նույն կազմով և չեն միախառնվում մյուս թիմերին, մարզիչներին կամ ուսուցիչներին, ավելի ապահով են: Սա նաև ավելի կհեշտացնի անձանց հետ կապ հաստատելը, եթե լինի COVID-19-ով վարակման դեպք:

Ձեր համայնքում մնալն ավելի ապահով կլինի, քան ճամփորդական թիմերին միանալը: COVID-19-ով վարակման ավելի շատ դեպքեր ունեցող վայր մեկնելը կարող է մեծացնել վարակի փոխանցման և տարածման հավանականությունը: Ճամփորդական սպորտաձևերը ներառում են նաև խաղացողների միախառնում, հետևաբար մարզիկներն ընդհանուր առմամբ ավելի շատ մարդկանց հետ են շփվում:

Աղյուսակ 1. Սպորտաձևերի Օրինակներ՝ Դասավորված ըստ Վտանգավորության Աստիճանի

Ցածր Ռիսկ	Միջին Ռիսկ	Բարձր Ռիսկ
<ul style="list-style-type: none"> • Աղեղնաձգություն • Բաղմինտոն (singles) • Նվագախումբ • Հեծանվավարություն • Բոչե • Բոուլինգ • Քորն Հոլ (Corn hole) • Քրոս Քանթրի (Cross Country) • Քյորլինգ (Curling) • Պար (առանց հպման) • Սկավառակի գոլֆ • Թմբուկային Նվագախումբ (Drumline) • Չիասպորտի միջոցառումներ (այդ թվում՝ ռոդեոներ), որոնց միաժամանակ մասնակցում է միայն մեկ հեծյալ) • Գոլֆ • Գիմնաստիկա (մարմնամարզություն) • Մառցասահք կամ անվասահք (առանց շփման) • Դաշտային բոուլինգ • Մարտարվեստ (առանց շփման) • Ֆիզիկական մարզում (օր.՝ յոգա, գումբա, թայ չի) • Փիքլբոլ (singles) • Թիավարում (singles) • Վազք • Շաֆլբորդ • Հրաձգություն (Skeet shooting) 	<ul style="list-style-type: none"> • Բաղմինտոն (doubles) • Բեսյբոլ • Չիիրլիդինգ (Cheerleading) • Պար (ընդհատվող հիումներով) • Դոջբոլ (Dodgeball) • Դաշտային հոկեյ • Ֆլագ Ֆուտբոլ (Flag Football) • Քիկբոլ • Լաքրոզ (Lacrosse) • (աղջիկներ/կանայք) • Փիքլբոլ (doubles) • Դարձագնդակ (Squash) • Սոֆթբոլ • Թենիս (doubles) • Վոլեյբոլ 	<ul style="list-style-type: none"> • Բասկետբոլ • Բոնցքամարտ • Ֆուտբոլ • Սառույցի հոկեյ • Չմուշկասահք (գույզեր) • Լաքրոզ (Lacrosse) (տղաներ/տղամարդիկ) • Մարտարվեստ • Խմբային Չմշկասահք (Roller Derby) • Ռեգբի • Թիավարում (2 կամ ավելի մարդկանցով) • Ֆուտբոլ - Soccer • Ջրագնդակ • Ըմբշամարտ



<ul style="list-style-type: none">• Դահուկասահք և սնոուբորդինգ• Մնուշուինգ (Snowshoeing)• Լող և ջրասուզակություն• Թենիս (singles)• Թեթև ատլետիկա• Քայլք և քայլարշավ		
--	--	--