

ضمیمه S: پروتکل کووید-19 ورزش‌های سازمان‌یافته جوانان

توجه: این سند مکرراً بروز رسانی می‌شود. لطفاً جهت اطلاع از آخرین نسخه، تاریخ موجود در صفحه تارنما را بررسی کنید.

بروز رسانی‌های اخیر: (تغییرات با رنگ زرد مشخص شده است)

11/8/22

- این پروتکل در راستای دستور به روز شده اداره بهداشت شهرستان لس آنجلس (LACDPH) در خصوص استفاده از ماسک در مکان‌های سرپوشیده، بازبینی شد. برای اکثر افراد، استفاده از ماسک ممکن است مبنی بر ترجیح فردی آنها باشد. استثنائات مشمول کسانی می‌شود که پیش از تکمیل دوره 10 روزه جداسازی خود، پس از تشخیص قطعی کووید-19 بازگشته‌اند و نیز کسانی که در دوره 10 روزه پس از تماس نزدیک با یک مورد تأیید شده کووید-19 هستند. این افراد در صورتی که در کنار دیگران باشند، همچنان موظف به استفاده از ماسک هستند. همچنین، به کسانی که در برابر ابتلای شدید به کووید-19 آسیب‌پذیرترند، اکیداً توصیه می‌شود که در محیط‌های شلوغ و سرپوشیده که تهویه خوبی ندارند، از ماسک‌های با محافظت بسیار بالا استفاده کنند.
- یک گزینه برای ورزش‌های جوانان و باشگاه‌ها آن است که اخذ رویکردهای محتاطانه تری را در پیش گیرند و خط مشی‌های محافظت کننده تر استفاده از ماسک و آزمایش دهی را اجرا کنند، با توجه به اینکه خطر انتقال ویروس در فعالیت‌هایی مانند ورزش‌های تماسی که شامل تلاش بدنی و افزایش یا تنفس شدیدتر است، به ویژه در محیط‌های سرپوشیده، بیشتر است.
- برای تیم‌های ورزشی در فضای باز، اقدامات ایمنی اضافی را شامل شده است تا در تعاملات پرخطرتری را که در محیط‌های سرپوشیده مانند سفر در اتوبوس‌های تیمی، تمرین با وزنه، استفاده از رختکن مشترک، یا تماشای فیلم‌های بازی و غیره انجام می‌گیرند، در مد نظر قرار دهند.
- دیگر نیازی به گزارش کردن موارد فردی کووید-19 در مجموعه ورزشی جوانان نیست. ابتلای گروهی مرتبط 3 نفره یا بیشتر در یک دوره 14 روزه بایستی فوراً و حداکثر تا 1 روز کاری گزارش شوند.
- برنامه‌های ورزشی جوانان با 5 مورد اپیدمیولوژیک مرتبط یا بیشتر از آن در یک دوره 14 روزه، بایستی پس از شناسایی پنجمین مورد مرتبط، فعالیت‌های خود را به مدت 5 روز به حالت تعلیق درآورند تا گسترش بیشتر بیماری را کنترل کنند.
- تغییراتی در واکسیناسیون کووید-19 و صلاحیت سنی واکسن‌های تقویت کننده.
- بخش به روز شده در مورد آزمایش غربالگری. صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون، انجام آزمایش‌های روتینی برای ورزش‌های با خطر متوسط و زیاد که در محیط سرپوشیده انجام می‌شوند، در طول دوره‌های انتقال بالا در سطح جامعه اکیداً توصیه می‌شود و برای ورزش‌هایی با خطر متوسط و زیاد که در فضای باز انجام می‌شوند، در طول دوره‌های انتقال بالا در سطح جامعه در مد نظر قرار گرفته شود.

چنانچه میزان ابتلا به بیماری برابر یا بیش از 100 مورد جدید در هر 100 هزار نفر باشد، طبق فرمان مامور بهداشت شهرستان لس آنجلس، استفاده از ماسک در تمام محیط‌های عمومی سرپوشیده اکیداً توصیه می‌شود. برای اطلاع از جزئیات بیشتر به برنامه پاسخ به کووید-19 شهرستان لس آنجلس مراجعه کنید. با توجه به غلبه سویه‌های فرعی آمیکرون ویروس کووید-19 که آسان تر در جامعه منتشر می‌شوند، استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده، صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون، همچنان یک راهبرد کاهشی مهم برای کاستن از سرعت انتشار کووید-19 در جامعه است.

- طبق گزارش‌های منتشر شده، عواملی که خطر ابتلا، از جمله سرایت به افرادی که بیش از ۶ فوت فاصله دارند را افزایش می‌دهند، عبارتند از:
- فضاهایی بسته با نبود تهویه کافی یا جریان نامناسب هوا که امکان انباشت مایعات تنفسی بازدم شده، به‌ویژه قطرات بسیار ریز و ذرات آبروسل را در هوا فراهم می‌کند.
 - افزایش بازدم مایعات تنفسی که ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرد مبتلا مشغول فعالیت فیزیکی شدید است یا صدای خود را بلند می‌کند (مثلاً ورزش کردن، فریاد زدن، آواز خواندن).
 - مواجهه طولانی مدت در این موقعیت‌ها.

اکیداً توصیه می‌شود که تمام فعالیت‌های ورزشی، هر زمان که امکان‌پذیر باشد، در فضاهای باز انجام شوند، جایی که به دلیل تهویه بهتر، خطر مواجهه در مقایسه با فضاهای سرپوشیده کمتر است.

الزامات و بهترین راهکارها برای لیگ‌های ورزشی جوانان (شامل تیم‌های ورزشی مدارس) در زیر خلاصه شده تا بدین ترتیب ایمنی شرکت‌کنندگان، مربیان، داوران و جوامع خود را بهبود بخشند و از خطر انتقال کووید-19 در تیم‌های جوانان و میان تیم‌ها در جریان مسابقات بکاهند. توصیه‌های زیر در مورد تیم‌ها و فعالیت‌های ورزشی مستقر در LAC و تیم‌ها یا بازیکنانی اعمال می‌شود که برای انجام مسابقه از دیگر حوزه‌های قضایی به LAC می‌آیند.

علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به یاد داشته باشید:

- لیگ‌های ورزشی جوانان باید از [فرمان مامور بهداشت شهرستان لس آنجلس](#) و [راهنمای برنامه مدیریت مواجهه کووید-19 شهرستان لس آنجلس](#) برای برنامه‌های ورزشی تفریحی جوانان پیروی کنند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان که مربیان، داوران یا سایر کارکنان پشتیبان را استخدام می‌کنند نیز باید به [استانداردهای اضطراری موقت پیشگیری از کووید-19 Cal/OSHA \(ETS\)](#) پایبند باشند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان که غرفه‌های تنقلات در آن دایر است باید راهنمای بهترین راهکارهای LACDPH برای خدمات غذا و نوشیدنی را مرور کرده و از آن پیروی کنند.

خواهشمند است حتماً [راهنمای عمومی کارفرمایان](#) را مطالعه کرده و از آن پیروی کنید.
بهترین راهکارها به عنوان مکمل راهنمای عمومی در نظر گرفته شده‌اند.

از راهنمای ماسک مربوط به شرکت‌کنندگان، مربیان، کارکنان و تماشاچیان پیروی کنید

- [راهنمای ماسک بر مبنای محیط و میزان موارد هفتگی شهرستان](#)، زدن ماسک از انتشار سارس-کوو-2، و ویروسی که موجب کووید-19 می‌شود، می‌کاهد. در حال حاضر طبق دستور مأمور بهداشت ما، استفاده از ماسک در محیط ورزشی جوانان یک ترجیح شخصی است. ممکن نیست هیچکس را از زدن ماسک به بهانه شرط شرکت در فعالیت‌های مربوط به ورزش جوانان منع کرد، مگر اینکه ماسک زدن موجب خطر ایمنی شود. امکان دارد که ورزش‌های جوانان و باشگاه‌ها رویکرد محتاطانه‌تری را در پیش گیرند و خط مشی‌های محافظت‌کننده تری مبنی بر زدن ماسک یا انجام آزمایش دهی را با توجه به افزایش خطر انتقال ویروس از فعالیت‌هایی مانند ورزش‌های تماسی که شامل فعالیت بدنی و افزایش تنفس شدیدتر است، به‌ویژه در فضای سرپوشیده، در نظر بگیرند. بر اساس [برنامه پاسخگویی به کووید-19](#) شهرستان لس آنجلس،

در تمام محیط‌های سرپوشیده، زمانی که میزان ابتلا در شهرستان، بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر باشد، اکیداً توصیه می‌شود که مربیان، کارکنان، داوطلبان، داوران، مسئولان و تماشاگران، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، همواره ماسک بزنند.

❑ شرکت کنندگان: چنانچه میزان ابتلا در شهرستان، بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر باشد، اکیداً توصیه می‌شود در

فضاهای سرپوشیده، شرکت کنندگان فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، ماسک به همراه داشته باشند و آنرا بزنند. زمانی که شرکت کنندگان به‌طور پیوسته مشغول تمرین، آماده‌سازی، رقابت یا اجرا نیستند، زدن ماسک در فضاهای سرپوشیده اکیداً توصیه می‌شود. ماسک زدن همچنین در فضاهای سرپوشیده در لب خط، در جلسات تیمی و در رختکن‌ها و اتاق‌های وزنه‌زنی توصیه می‌شود. زمانی که شرکت کنندگان بطور پیوسته مشغول تمرین، آماده‌سازی یا رقابت ورزشی در محیط سرپوشیده هستند، زدن ماسک حتی حین انجام فعالیت‌های سنگین، چنانچه امکان پذیر باشد، توصیه می‌شود. امکان دارد ماسک شرکت کنندگان حین بازی خیس یا کثیف شود، پس شرکت کنندگانی که تصمیم گرفته‌اند به ماسک زدن ادامه دهند، باید برای تمرین یا بازی بیش از یک ماسک به همراه بیاورند. هر ماسکی که از عرق خیس می‌شود را باید فوراً تعویض کرد.

بنا به گفته آکادمی پزشکی کودکان آمریکا، «معلوم شده است که ماسک زدن برای اغلب افراد هنگام ورزش، قابل تحمل است» با این حال، در شرایط زیر نیابستی ماسک زد:

- برای ورزش‌های آبی. شرکت کنندگانی که در ورزش‌های آبی مانند شنا، واترپلو یا غواصی شرکت می‌کنند، مجازند هنگام حضور و آماده شدن برای شیرجه در آب، ماسک خود را بردارند. زمانی که شرکت کنندگان در آب نیستند زدن ماسک اکیداً توصیه می‌شود.
- برای ژیمناستیک. ژیمناست‌هایی که روی وسیله‌ای بطور فعال مشغول تمرین/اجرا هستند، می‌توانند ماسک خود را بردارند، چرا که احتمال این خطر فرضی وجود دارد که ماسک در میان آن وسیله گیر کرده و باعث خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند. چنانچه ژیمناست‌ها بطور پیوسته روی وسیله‌ای مشغول تمرین/اجرا نیستند، زدن ماسک اکیداً توصیه می‌شود.
- برای گروه‌های تشویق‌کننده مسابقات. تشویق کنندگانی که فعالانه در حال اجرا/تمرین حرکات روتینی شامل حرکات آکروباتیکه ساخت هرم انسانی، یا حرکات پروازی است، می‌توانند ماسک‌های خود را بردارند، چرا که احتمال این خطر فرضی هست که ماسک به اشیاء گیر کرده و باعث خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند.
- برای گشتی. به دلیل تماس‌هایی که هنگام گشتی گرفتن وجود دارد، ماسک ممکن است باعث خفگی شود و استفاده از آن توصیه نمی‌شود، مگر آنکه یک مربی یا مسئول بزرگسال، به‌دقت بر موارد ایمنی نظارت داشته باشد.

❑ تماشاچیان: چنانچه میزان ابتلا در شهرستان، بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر باشد، اکیداً توصیه می‌شود که در

فضاهای سرپوشیده همه تماشاچیان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، ماسک به همراه داشته و آنرا بزنند. در نظر داشته باشید به کسانی که درخواست ماسک می‌کنند، ماسک بدهید.

❑ مربیان: چنانچه میزان ابتلا در شهرستان، بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر باشد، اکیداً توصیه می‌شود که در فضاهای

سرپوشیده همه مربیان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، حتی هنگام فعالیت شدید بدنی، ماسک به همراه داشته و آنرا بزنند.

❑ داوران و سایر مسئولان بازی: چنانچه میزان ابتلا در شهرستان، بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر باشد، اکیداً توصیه

می‌شود که در فضاهای سرپوشیده همه داوران و مسئولان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، در تمام مدت ماسک همراه داشته و آنرا بزنند.

کارکنان: چنانچه لیگ ورزشی جوانان، مربیان یا سایر کارکنان پشتیبانی را استخدام می‌کند، لطفاً توجه داشته باشید که کارفرمایان ملزم هستند به کارکنانی که در تماس نزدیک با دیگران هستند، برای استفاده داوطلبانه، ماسک‌های پزشکی با پوشش مناسب و یک ماسک تنفسی مانند N95 یا KN95 ارائه دهند تا در مدت حضور در فضاهای سرپوشیده در محل کار یا مجموعه، از جمله در خودروهای مشترک از آن استفاده کنند. برای اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات حفاظت شخصی (PPE) رایگان و کم هزینه برای مشاغل و سازمان‌ها به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> مراجعه کنید.

واکسن بزنید

❑ اکیداً توصیه می‌شود که تمامی ورزشکاران، مربیان و کارکنان تیم **واکسن‌های کووید-19 خود به روز نگهدارند**. اگر سری اولیه واکسن کووید-19 خود را تکمیل کرده‌اید و آخرین دوز تقویتی را که CDC برای شما توصیه کرده است، دریافت کرده‌اید، هم‌اکنون واکسن‌های کووید-19 شما به روز است. واکسیناسیون در مقابل ویروسی که سبب کووید-19 می‌شود، برای تمامی افراد 6 ماهه و بالاتر در دسترس است. دوزهای تقویتی برای تمامی افراد 5 ساله و بالاتر در دسترس است. لطفاً توجه کنید: تقویتی‌های به روز شده (دو ظرفیتی)، «دو ظرفیتی» نامیده می‌شوند زیرا هم در مقابل ویروس اصلی که باعث کووید-19 می‌شود و هم سویه‌های BA.4 و BA.5 آمیکرون از شما محافظت می‌کنند. واکسیناسیون اصلی‌ترین راهکار کاهش بار بیماری کووید-19 و محافظت از تمام اعضای جامعه است. با واکسیناسیون کامل همه ورزشکاران و کارکنان لیگ ورزشی جوانان و دریافت دوزهای تقویتی به محض واجد شرایط شدن آنها، خطر انتقال ویروس در بین هم‌تیمی‌ها و میان تیم‌ها تا حد زیادی کاهش خواهد یافت، و اگر مبتلا شوند، محافظت عالی در مقابل ابتلا به بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ فراهم می‌آورد.

علائم را غربالگری کرده و خود را جدا کنید

- ❑ از شرکت‌کنندگان و خانواده‌ها درخواست کنید که قبل از شرکت در فعالیت‌های ورزشی جوانان، خود را از نظر علائم کووید-19 غربالگری کنند.
- ❑ **علامتی** نصب کنید تا به هر فردی که وارد مجموعه‌تان می‌شود یادآور شوید در صورتی که به نشانه‌های کووید-19 مبتلا هستند یا دستور دارند خود را از دیگران جدا کنند، نایستی وارد مجموعه شود.
- ❑ برنامه‌های ورزشی جوانان باید هر شرکت‌کننده، مربی یا تماشاگری که علائم کووید-19 را نشان می‌دهد، منع کنند یا اگر در محل هستند آنها را جدا کنند تا از انتشار به دیگران پیشگیری کنند.
- برای جداسازی شرکت‌کنندگانی که در جریان فعالیت‌های ورزشی جوانان، شروع به نشان دادن علائم کووید-19 می‌کنند از دیگر شرکت‌کنندگان، مربیان و تماشاچیان، اقدام کنید.

از دحام را به ویژه در فضاهای سرپوشیده کاهش دهید

- ❑ در صورت امکان، فعالیت‌های ورزشی جوانان را در فضاهای باز که خطر انتقال کووید-19 بسیار کمتر است، برگزار کنید.
- ❑ اگر لازم است فعالیت‌های ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده برگزار شوند، در زمان‌هایی که انتقال بالا است، جهت کاهش تعداد شرکت‌کنندگان، مربیان و تماشاچیان فضای سرپوشیده، اقداماتی انجام دهید.
- ❑ فاصله‌گذاری فیزیکی یکی از بهترین راهکارهای کنترل سرایت است که ممکن است به منظور کاهش شیوع کووید-19، به عنوان یک لایه ایمنی تکمیلی اجرا شود. در طول تمرینات، فعالیت‌هایی را تشویق کنید که دارای ارتباط مستمر فرد به فرد بین شرکت‌کنندگان و/یا کادر مربیان نیستند و انجام چنین فعالیت‌هایی را در محیط‌های سرپوشیده محدود کنید. در عوض، روی فعالیت‌های مهارت سازی تمرکز کنید.

- در هر زمان، تعداد شرکت کنندگانی را که به سرویس بهداشتی یا رختکن مراجعه می کنند، محدود کنید.
- رویدادهای تیمی غیر ورزشی مانند شام های تیمی یا سایر فعالیت های اجتماعی، ایمن تر خواهند بود چنانچه در فضاهای باز با رعایت فاصله گذاری برگزار شوند.

آزمایش غربالگری روتینی کووید-19

ویروس عامل کووید-19 ممکن است هر یک از اعضای لیگ ورزشی جوانان را صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون آنها، آلوده کند، اگرچه احتمال آنکه افراد واکسینه نشده را آلوده کند بیشتر است. هر فرد مبتلا بالقوه قادر است که این ویروس را به دیگران منتقل کند. یکی از راهبردهای شناسایی دقیق افراد مبتلا و سپس جداسازی سریع آنان، آزمایش دوره های روتین غربالگری کووید-19 به همراه آزمایش های تقویت اسید نوکلئیک (NAAT) مانند PCR، یا یک آزمایش آنتی ژن (Ag) است. آزمایش دهی روتینی بدون علائم یک راهبرد است که زمانی که میزان انتقال در سطح جامعه بالاتر باشد به ویژه مفید واقع می شود و با کاهش میزان و نزدیک شدن به سطح پایین انتقال، ارزش کمتری پیدا می کند. راهنما و توصیه های کلی مربوط به آزمایش دهی از جمله انواع آزمایش های موجود را می توان در صفحه ما با عنوان [اطلاعات آزمایش برای بیماران](#) مشاهده نمود.

- افرادی که طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده کووید-19 بهبود یافته اند (دوره جداسازی را تکمیل کرده اند) اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری دوره های کووید-19 شرکت کنند. غربالگری افرادی که قبلاً به کووید-19 مبتلا شده اند، باید 90 روز پس از بروز اولین علائم یا 90 روز پس از دریافت اولین نتیجه آزمایش مثبت (اگر بدون علامت بوده اند) آغاز شود.

- هرگاه مورد ابتلای تأیید شده ای در هر یک از تیم های ورزشی جوانان شما شناسایی شود، از دستورالعمل های مندرج در [برنامه مدیریت مواجهه ورزش جوانان](#) برای جداسازی و راهنمای پس از مواجهه پیروی کنید. به الزامات گزارش دهی در حال حاضر توجه کنید:

○ برنامه های ورزشی جوانان ملزم به گزارش موارد 3 نفره یا بیشتر کووید-19 در یک گروه از پیش تعریف شده یا قابل شناسایی (مانند هم تیمی ها، اعضای باشگاه، گروه و غیره) هستند که 14 روز پیش از تاریخ شروع بیماری، در فعالیت های تیمی یا باشگاهی شرکت کرده اند. تاریخ شروع بیماری، تاریخ شروع علائم کووید-19 یا تاریخ آزمایش کووید-19 است، هر کدام که زودتر رخ داده باشد. اعلام موارد ابتلای گروهی باید فوراً و حداکثر تا 1 روز کاری از زمانی که برنامه از موارد مطلع شده است به اداره بهداشت عمومی گزارش شود و گزارش آنلاین به https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US ارسال شود. لطفاً برای راهنمایی دقیق در مورد نحوه مدیریت این رویداد مواجهه با توجه به موارد، شناسایی و اقدامات برای مخاطبین نزدیک، و شیوه های گزارش دهی و اطلاع رسانی، به [راهنمای طرح مدیریت مواجهه با کووید-19 شهرستان لس آنجلس برای برنامه های ورزشی تفریحی جوانان](#) مراجعه کنید. همچنین برنامه ها می توانند به عنوان منبع اضافی، به صفحه های راهنمای بهداشت عمومی برای [موارد بیماری و مخاطبین نزدیک](#) مراجعه نمایند.

○ در صورت وجود 5 یا تعداد بیشتری از موارد مرتبط اپیدمیولوژیکی در یک دوره 14 روزه در برنامه های ورزشی جوانان، پس از شناسایی پنجمین مورد مرتبط، باید تعلیق فعالیت ها را به مدت 5 روز در نظر گرفت. در صورتی که همه اعضای تیم به طور کامل از دستورات جداسازی فردی یا قرنطینه ای که مورد اعمال است، پیروی کنند، آماده سازی فردی و ایجاد مهارت ممکن است در طول دوره تعلیق ادامه یابد. اگر معیارهای شیوع رعایت شود و اداره بهداشت عمومی پاسخی به شیوع بیماری را توصیه کند، بازرس اداره بهداشت عمومی می تواند درخواست یک دوره تعلیق کند یا دوره تعلیق را همانطور که در طول واکنش شیوع بیماری تضمین می شود، تمدید نماید.

- هنگامی که انتقال کووید-19 در سطح جامعه در شهرستان لس آنجلس بالا باشد، پیروی از راهنماهای آزمایش دهی برای تمامی

ورزشکاران، شرکت کننده و کارکنان / مربیان / داوران / داوطلبان اکیداً توصیه می شود. با کاهش میزان انتقال در سطح جامعه و نزدیک شدن به سطح پایین، ارزش آزمایش غربالگری نیز کاهش می یابد، اما همچنان مورد توجه برنامه های ورزشی جوانان که می خواهند آزمایش را به عنوان یکی از راهبردهای پیشگیری لایه ای برای به حداقل رساندن خطر انتقال و شیوع در میان اعضای تیم اجرا کنند، باقی می ماند.

○ ورزش های داخل سالن با خطر متوسط یا پر خطر . برای همه ورزشکاران، کارکنان، مربیان و داوطلبانی که در ورزش های متوسط و پرخطر داخل سالن شرکت می کنند، انجام آزمایشات روتینی حداقل به صورت هفتگی در زمان های انتقال بالا در سطح جامعه، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون آنها، اکیداً توصیه می شود. نتایج کیت های آزمایشی بدون نسخه، از جمله تست های خودگردانی که در خانه انجام می شوند، چه تایید باشند یا نباشند، قابل قبول است.

○ ورزش های فضای باز با خطر متوسط یا پر خطر. آزمایش روتینی کووید-19 را برای تمامی ورزشکاران و کارکنان در زمان های انتقال بالا در سطح جامعه در نظر بگیرید. اگرچه خطر انتقال ویروسی در هنگام انجام فعالیت های ورزشی در فضاهای آزاد در مقایسه با فضاهای سرپوشیده به میزان قابل توجهی کاهش می یابد، میزان تماس مستقیم و نزدیک میان بازیکنان، بر میزان خطر تاثیر می گذارد. افزون بر این، حتی ورزشی مانند فوتبال که معمولاً در فضای باز انجام شود، هنگامی که اعضای تیم در محیط های سرپوشیده برای مدت طولانی با هم در تعامل هستند، باعث دوره های افزایش انتقال بیماری می شود. مانند سوار بودن طولانی در اتوبوس در حمل و نقل چارتری که در آن پنجره ها باز نمی شوند و هوا بطور محدود تهویه می شود؛ دوره های تمرینی داخل اتاق های ورزشی؛ زمان هایی که قبل و بعد از تمرین یا مسابقات در رختکن سپری می شود و هنگام تماشای فیلم های بازی. برنامه های ورزشی در صورت امکان باید اقدامات ایمنی اضافی، مانند زدن ماسک در این محیط ها، الزام واکسیناسیون، محدود کردن تعداد افرادی که همزمان از اتاق های ورزشی و رختکن استفاده می کنند و انتقال فعالیت ها به فضاهای آزاد را مد نظر قرار دهند.

□ برای بازیکنان تیم های ورزشی با خطر متوسط و زیاد که معمولاً همراه با هم به وسیله اتوبوس/ون جابجا می شوند، انجام آزمایش های دوره ای در خلال دوره های انتقال بالا در سطح جامعه اکیداً توصیه می شود.

□ اگر بازیکنان در مسابقات چند روزه بین شهرستان ها به ورزش هایی با خطر متوسط یا زیاد در فضای باز می پردازند، داشتن آزمایش با نتیجه منفی در سه روز قبل از اولین بازی آنها در مسابقات گرفته شده باشد، در زمان هایی که انتقال در سطح جامعه بالا است، توصیه می شود.

□ در صورت مشاهده مورد ابتلای مثبت در بین بازیکنان، مربیان، و/یا کارکنان یک تیم ورزشی فضای باز، اکیداً توصیه می شود که تمام بازیکنان، کارکنان، مربیان/داوطلبان (صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون) به مدت دو هفته از تاریخ مواجهه، هر هفته آزمایش دهند.

□ کارکنان/داوطلبانی که نقش یا وظیفه آنان شامل هیچگونه تعامل مستقیم با ورزشکاران، مربیان یا سایر کارکنان نیست (مثلاً ارائه پشتیبانی اداری به تیم یا لیگ اما بدون ارتباط مستقیم با جوانان یا دیگر اعضای تیم) نیاز ندارند که در آزمایش غربالگری شامل شوند.

□ داوطلبان گاه و بیگاهی که تعامل مستقیم بسیار محدودی با ورزشکاران، مربیان یا دیگر کارکنان دارند (مثلاً داور یا سرداور داوطلب که در طول فصل فقط یک یا دو بار داور می کند) نیاز ندارند که در آزمایش غربالگری هفتگی شامل شوند، اما جداً توصیه می شود که وضعیت واکسیناسیون خود را در مقابل کووید-19 کاملاً به روز نگه دارند. در زمان هایی که انتقال در سطح جامعه بالاست، اکیداً توصیه می شود که آنها یک نتیجه آزمایش منفی 3 روز قبل از فعالیت داوطلبانه داشته باشد.

تهویه کنید

- در صورت برگزاری فعالیتهای ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده، مطمئن شوید که سیستم گرمایشی، تهویه و تهویه مطبوع (HVAC) ساختمان شما در وضعیت عملکردی مناسب قرار دارد.
- نصب دستگاههای تصفیه قابل حمل با بهره‌وری بالا، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به فیلترهایی با حداکثر بهره‌وری، و انجام سایر اصلاحات به منظور افزایش کمیت هوای خارج از ساختمان و تهویه هوا در تمام محیطهای کاری را در نظر داشته باشید.
- هنگامی که شرایط جوی و شرایط بازی اجازه می‌دهد، افزایش جریان هوای تازه از فضای بیرون با باز کردن پنجره‌ها و درها را در نظر بگیرید. برای افزایش تأثیر باز بودن پنجره‌ها از پنکه استفاده کنید — پنکه‌های پنجره‌ای را طوری قرار دهید که هوا را به بیرون بدمند، نه به داخل.
- تهویه سالن‌های ورزشی را می‌توان با قرار دادن راهبردی پنکه‌های زمینی بهبود بخشید. برای راهنمایی بیشتر به [بهترین راهکارها برای تهویه سالن ورزشی](#) مراجعه نمایید.
- در مناطقی که افزایش تهویه از خارج امکان‌پذیر نیست، کاهش ظرفیت را در نظر بگیرید.
- اگر تیم ورزشی جوانان یا لیگ شما از وسایل حمل و نقل، مانند اتوبوس یا ون استفاده می‌کند، در مواقعی که شرایط و کیفیت هوا و ایمنی مسافر اجازه می‌دهد، باز کردن پنجره‌ها را برای ورود هوا از خارج در نظر بگیرید. از [راهنمای موقت تهویه، فیلتراسیون و کیفیت هوای محیطهای داخلی ایالتی](#) و صفحه [CDC با عنوان تهویه در مدارس و برنامه‌های مراقبت کودک](#) دیدن فرمایید.

از شستشوی دست حمایت کنید

- ایستگاههای شستشوی دست یا ضدعفونی کننده دست را همراه با علامت ترویج استفاده از آن، در راه ورود و خروج سرویس‌های بهداشتی همگانی قرار دهید.
- تشویق به شست و شوی مکرر دست‌ها کنید.

اطلاع رسانی کنید

- در نظر داشته باشید [علامتی](#) نصب کنید تا مراجعانی که به مجموعه شما وارد می‌شوند از خط مشی‌های ایمنی کووید-19 شما آگاه شوند، از جمله زمانی که انتقال بیماری در جامعه بیش از 99 مورد جدید در هفته به ازای هر 100 هزار نفر است، به همه افراد توصیه اکید کنید که تا زمانی که در فضای سرپوشیده هستند، ماسک بزنند.
- برای اطلاع رسانی در مورد خط مشی‌های ایمنی کووید-19 خود به عموم از پلتفرم‌های آنلاین تان استفاده کنید.

در مورد سفر تیمی و مسابقات چند تیمی اتخاذ تدابیر احتیاطی بیشتری را در نظر بگیرید.

- هنگام سفر در خودروها با سایر اعضای تیم ورزشی جوانان که از خانواده‌ای مشترک نیستند، توصیه می‌شود که در صورتی که وضع و کیفیت هوا و ایمنی مسافر اجازه می‌دهد، پنجره‌ها باز نگه داشته شوند. استفاده از ماسک در طول سفر در وسایل نقلیه تیمی مشترک، بستگی به ترجیح فردی دارد اما باید در نظر گرفته شود و زمانی که انتقال در سطح جامعه بالا است، اکیداً توصیه می‌شود. این راهنما همچنین زمانی اعمال می‌شود که افرادی که از یک خانواده نیستند با استفاده از وسایل نقلیه خانوادگی مشترک جابجا می‌شوند.
- اگر برای شرکت در یک رویداد به خارج از شهرستان لس آنجلس سفر می‌کنید، به [مشاوره و راهنمای سفر](#) پایبند باشید.

□ هنگام سفر شبانه، در نظر داشته باشید که اعضای تیم را که از خانواده مشترکی نیستند در اتاق‌های جداگانه بخوابند و هر زمان که به دیگری اتاق‌های هتل که سایر اعضای تیم در آن اقامت دارند مراجعه می‌کنند، ماسک بزنند.

□ معاشرت با تیم‌های دیگر ممکن است خطر ورود کووید-19 در گروه شما را افزایش دهد، زیرا تعداد افراد جدیدی که تیم شما با آنها در تعامل قرار می‌گیرد را افزایش می‌دهد. در نظر بگیرید هنگامی که میزان انتقال در سطح جامعه بالا است و/یا سطح جامعه CDC در شهرستان لس آنجلس یا در مقصد سفر یا هر دو، بالا تعیین شده است، از تشویق این فعالیت‌ها دوری کنید.

درک خطرات مرتبط با ورزش در طول همه‌گیری

ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی که در آن امکان برقراری ۶-۸ فوت فاصله بین مسابقه‌دهندگان وجود دارد، مانند گلف یا تنیس انفرادی، نسبت به ورزش‌هایی که مستلزم تماس نزدیک مکرر می‌باشند، مانند بسکتبال یا کشتی، کم‌خطرتر هستند. آنهایی که ورزشکاران تجهیزات را به اشتراک نمی‌گذارند، مانند دوی صحرانوردی، احتمالاً نسبت به آنهایی که تجهیزات را به اشتراک می‌گذارند، مانند فوتبال، کم‌خطرتر خواهند بود. آنهایی که دارای مواجهه محدود با سایر بازیکنان هستند، ممکن است گزینه امن‌تری باشند. برای مثال، دوی سرعت در مسیر مسابقه، نسبت به ورزشی که برای مدت زمانی طولانی، مثلاً یک نیمه کامل بازی، فرد را در تماس نزدیک با سایر بازیکنان قرار می‌دهد، ممکن است کم‌خطرتر باشد. مکان مشخصی که ورزشکاران ورزش، تمرین و رقابت می‌کنند نیز بر میزان خطر تأثیر می‌گذارد. در هر زمان ممکن، برای ورزش‌ها و کلاس‌ها محل‌های برگزاری روباز انتخاب کنید. احتمال انتشار کووید-19 در فضاهای سرپوشیده و دارای تهویه نامناسب بیشتر است. ورزش‌ها و فعالیت‌های فضاهای سرپوشیده به احتمال زیاد خطر مضاعف سرایت را به همراه دارد، به‌ویژه اگر فعالیت ورزشی یا فیزیکی شامل تماس نزدیک، تجهیزات مشترک و مواجهه با سایر بازیکنان نیز باشد، مانند بسکتبال.

هرچه شخص با افراد بیشتری تعامل کند، احتمال قرارگیری در معرض کووید-19 بیشتر است. بنابراین تیم‌ها و گروه‌های تمرینی کوچک یا کلاس‌هایی که در عوض ترکیب شدن با سایر تیم‌ها، مربیان یا معلمان کنار هم می‌مانند، گزینه امن‌تری خواهند بود. در صورت قرارگیری در معرض کووید-19، این امر همچنین تماس با افراد را راحت‌تر خواهد کرد.

ماندن در جامعه‌تان از شرکت در سفرهای تیمی امن‌تر خواهد بود. سفر به منطقه‌ای که تعداد مبتلایان کووید-19 بیشتر است، ممکن است احتمال سرایت و انتشار آن را افزایش دهد. سفرهای ورزشی همچنین شامل در هم آمیختن بازیکنان می‌شود، بنابراین ورزشکاران به‌طور کلی در معرض افراد بیشتری قرار می‌گیرند.

جدول 1. نمونه‌هایی از ورزش طبقه بندی شده بر اساس سطح خطر

پُر خطر	خطر متوسط	کم خطر
<ul style="list-style-type: none"> • بسکتبال • بوکس • فوتبال • هاکی روی یخ • پاتیناژ (دو نفره) • لاکراس (پسران/مردان) • هنرهای رزمی • رولر دربی • راگبی • روئینگ/کرو • (قایق رانی) (با 2 نفر یا بیشتر) • ساکر (فوتبال ایرانی) • واترپلو • کشتی 	<ul style="list-style-type: none"> • بدمینتون (دو نفره) • بیس بال • چیرلیدینگ (گروه‌های تشویق کننده) • رقص (تماس مقطعی) • داژبال (وسطی) • هاکی روی چمن • فلگ فوتبال • کیکبال • لاکراس (دختران/زنان) • پیکلبال (دو نفره) • اسکواش • سافتبال • تنیس (دو نفره) • والیبال 	<ul style="list-style-type: none"> • تیراندازی با کمان • بدمینتون (تک نفره) • گروه نوازندگان • دوچرخه سواری • بوچه • بولینگ • گُرَن هُل • دو صحرانوردی • کرلینگ (حلقه زنی) • رقص (بدون تماس) • گلف دیسک • گروه درام • مسابقات سوار کاری (شامل رودیو) که در آن واحد تنها یک سوار کار در انجام آن مشارکت دارد • گلف • ژیمناستیک • پاتیناژ و اسکیت سواری (بدون تماس) • بولینگ چمنی • هنرهای رزمی (بدون تماس) • آمادگی جسمانی (مانند یوگا، زومبا، تای چی) • پیکلبال (تک نفره) • روئینگ/کرو (قایق رانی) (با 1 نفر) • دو • شافل بورد • تیراندازی به اهداف پروازی • اسکی و اسنوبورد سواری • پاچپله • شنا و غواصی • تنیس (تک نفره) • دو و میدانی • پیاده روی و کوه‌پیمایی