

附录S：适用于有组织的青少年体育活动的COVID-19规定

注意：本文件经常更新。请查看网页上的日期以获取最新版本。

最近更新信息：（所有更改已用黄色高亮显示）

11/8/2022

- 进行了修订，以符合更新后的洛杉矶县公共卫生局(LACDPH)卫生主管令关于室内佩戴口罩的规定。对大多数人来说，是否佩戴口罩可以基于个人偏好。例外情况包括：确诊COVID-19后未完成10天的隔离期提前返回体育活动的个人，以及在10天内与确诊的COVID-19病例有过密切接触的个人。当周围有其他人时，仍然要求此类人士佩戴口罩。此外，强烈建议更容易罹患严重COVID-19疾病的个人在拥挤、通风不良的室内环境中佩戴具有高度防护性的口罩。
- 考虑到病毒传播风险的增加，特别是在室内、涉及体力消耗和呼吸加快或加重的接触性运动等活动时，青少年体育活动组织者和俱乐部可考虑采取更谨慎的做法，并实施保护性更高的佩戴口罩或进行检测的政策。
- 包括了室外体育运动队在风险更高的室内互动场景下应考虑采取的额外安全措施，包括在乘坐运动队大巴、举重训练、共用更衣室或观看比赛录像时等。
- 不再需要报告青少年体育活动中出现的个别COVID-19病例。若14天内出现3例或以上具有相关性的聚集性病例，则必须立即且不迟于1个工作日报告。
- 在14天内出现5例或以上有流行病学关联的病例的青少年体育活动应考虑在确诊第五例相关病例后暂停活动5天，以控制病毒的进一步传播。
- 变更了COVID-19疫苗和加强剂接种的年龄资格。
- 更新了筛查检测的部分。在社区病毒传播率高的时期，强烈建议对室内中度风险和室内高风险体育活动进行定期检测，且无论疫苗接种情况如何；在社区病毒传播率高的时期，应考虑对室外中度风险和室外高风险体育活动进行定期检测。

洛杉矶县《卫生主管令》强烈建议当病例率达到或超过每 10 万人中每周新增 100 例病例时，在所有室内公共场所中佩戴口罩。有关更多详情，请参阅洛杉矶县的 [COVID-19 应对计划](#)。鉴于更容易传播的 COVID-19 病毒的 Omicron 亚型变异株在社区中成为了新增感染病例的主要原因，因此无论个人的疫苗接种情况如何，在室内佩戴口罩仍然是减缓 COVID-19 在社区内传播速度的重要缓解策略。

根据已发布的报告，增加感染病毒风险的因素（包括将病毒传染给 6 英尺之外的个人）包括：

- 通风情况不佳或空气处理能力不足的封闭空间，会导致呼出的呼吸道液体（特别是非常微小的飞沫和气溶胶颗粒）在空气中积聚。
- 当有传染性的个人进行强体力活动或提高声音（如运动、喊叫、唱歌）时，可能出现呼吸道液体呼出量增多。
- 长时间处于这些情况下。

强烈建议在可能的情况下，所有体育活动都在室外进行，因为那里的通风情况比室内好，所以接触病毒的风险更低。

以下是对适用于青少年体育联盟（包括学校运动队）的要求和最佳做法的总结。这些要求和做法是为了加强参与者、教练、裁判员和社区的安全，并降低青少年运动队内部以及在比赛期间运动队之间传播 COVID-19 的风险。以下建议适用于洛杉矶县内的运动队和体育活动，以及从其他辖区来洛杉矶县参加比赛的运动队或运动员。

除了这些信息之外，请记住：

- ❑ 青少年体育联盟必须遵守洛杉矶县 [《卫生主管令》](#) 和 [洛杉矶县的《适用于青少年娱乐性体育活动的 COVID-19 接触管理计划指南》](#)。
- ❑ 雇用教练、裁判员或其他后勤人员的青少年体育联盟，还必须遵守加州职业安全与健康管理局 (CaL/OSHA) 的 [《预防 COVID-19 紧急临时标准\(ETS\)》](#)。
- ❑ 经营零食售卖摊位的青少年体育联盟应查看并遵循 [洛杉矶县公共卫生局的《餐饮服务最佳做法指南》](#)。

请务必阅读并遵循[雇主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作为通用指南的补充信息。

遵守参与者、教练、工作人员和观众佩戴口罩的指南

- ❑ **基于场所和洛杉矶县每周病例率的佩戴口罩指南。**佩戴口罩可以减少导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的传播。目前，根据我们的卫生主管令要求，在青少年体育活动中佩戴口罩是个人偏好。除非佩戴口罩会造成安全隐患，否则不得将不戴口罩作为参与青少年体育相关活动的条件来阻止任何人佩戴口罩。鉴于病毒传播的风险增加，尤其是在室内进行涉及体力消耗和呼吸急促的接触性运动时，青少年体育活动组织者和俱乐部可考虑采取更谨慎的做法，并实施保护性更高的佩戴口罩或进行检测的政策。根据洛杉矶县的 [COVID-19 应对计划](#)，在所有室内环境中，当洛杉

矶县病例率高于每 10 万人中每周新增 99 例病例时，强烈建议教练、工作人员、志愿者、裁判、官员和观众，无论疫苗接种情况如何，始终佩戴口罩。

- **参与者：**当洛杉矶县病例率高于每 10 万人中每周新增 99 例病例时，在室内时，强烈建议所有参与者，无论疫苗接种情况如何，都要携带和佩戴口罩。当参与者未正在练习、训练、比赛或表演时，强烈建议在室内时佩戴口罩。在场边、团队会议、更衣室和健身房时等室内场所时也建议佩戴口罩。当正在练习、训练或参加室内体育运动比赛时，建议参赛者即使在剧烈运动时，在可行的情况下戴上口罩。选择继续佩戴口罩的参赛者在练习或比赛时应携带一个以上的口罩，以备口罩在比赛中变湿或变脏。任何被汗水浸透的口罩都应立即更换。

根据美国儿科学会(American Academy of Pediatrics)的说法，“大多数佩戴口罩进行运动的个人都能很好地忍受佩戴口罩。”然而，在下列情况下不应佩戴口罩。

- **水上运动。**参与水上运动（如游泳、水球或跳水）的人士，在水中时和准备下水之前可摘下口罩。当参与者不在水中时，强烈建议其佩戴口罩。
 - **体操运动。**正在器械上练习/表演的体操运动员可以摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。当体操运动员没有在器械上练习/表演时，强烈建议他们佩戴口罩。
 - **竞技啦啦队。**正在表演/练习涉及翻滚、技巧或托举飞翔等动作的啦啦队员可以摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。
 - **摔跤。**在摔跤的接触过程中，口罩可能会导致窒息危险，除非有成年人教练或官员密切监控安全，否则不建议摔跤运动员佩戴口罩。
- **观众：**当洛杉矶县病例率高于每 10 万人中每周新增 99 例病例时，在室内时，强烈建议所有观众，无论疫苗接种情况如何，都要携带和佩戴口罩。考虑为那些索要口罩的个人提供口罩。
 - **教练：**当洛杉矶县病例率高于每 10 万人中每周新增 99 例病例时，在室内时，强烈建议所有教练，无论疫苗接种情况如何，都要携带和佩戴口罩，即使在参与激烈的体育活动时。
 - **裁判员和其他比赛官员：**当洛杉矶县病例率高于每 10 万人中每周新增 99 例病例时，在室内时，强烈建议所有裁判员和官员，无论是否接种了疫苗，都要携带和始终佩戴口罩。

员工：请注意，如果青少年体育联盟雇用教练或其他后勤人员，雇主必须为在工作地点或设施的室内区域时（包括在共用车辆中）与他人密切接触的员工提供贴合面部的医用口罩及呼吸器（例如 N95 或

KN95 口罩），供其自愿佩戴。有关适用于商业机构和组织的免费和低价个人防护装备(PPE)的更多信息，请参阅：<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。

接种疫苗

- ❑ 强烈建议所有运动员、教练和运动队工作人员保持最新的 COVID-19 疫苗接种状态。目前，如果你已完成 COVID-19 初始系列疫苗的接种，并接种了 CDC 建议你接种的最新版加强剂疫苗，则你已具有最新的 COVID-19 疫苗接种状态。所有 6 个月及以上的个人都可以接种预防 COVID-19 病毒的疫苗。所有 5 岁及以上的个人都可接种加强剂疫苗。请注意：最新版的（二价）加强剂疫苗被称为“二价”疫苗，因为它们既能预防引起 COVID-19 的原始版本病毒，也能预防 Omicron 病毒变异株 BA.4 和 BA.5。接种疫苗是减轻 COVID-19 疾病带来的各种负担，以及保护社区内所有成员的首要策略。让你的青少年体育联盟中的所有运动员和工作人员都全剂量接种疫苗并一旦符合条件就立即接种加强剂疫苗，将降低 COVID-19 病毒在队友之间和运动队之间传播的风险，并且若他们感染了病毒，也可以提供免于罹患严重疾病、住院和死亡的很好的保护作用。

症状筛查以及隔离

- ❑ 要求参与者和家庭在参加青少年体育活动之前，进行 COVID-19 症状的自我筛查。
- ❑ 张贴标识，提醒进入场所的每个人，如果他们出现 COVID-19 症状，或者如果他们受到隔离令的限制，则不应该进入该场所。
- ❑ 青少年体育活动必须禁止任何出现 COVID-19 症状的参与者、教练或观众参与活动，或让其隔离（若在体育活动现场），以防止将病毒传染给其他人。
 - 采取行动，将在青少年体育活动期间开始出现 COVID-19 症状的参与者与其他参与者、教练和观众隔离。

减少拥挤，特别是在室内

- ❑ 如果可能的话，在 COVID-19 传播风险低得多的室外进行青少年体育活动。
- ❑ 如果在社区病毒传播率高的时期青少年体育活动必须在室内进行，采取措施减少任何室内区域的参与者、教练和观众的数量。
- ❑ 保持身体距离是控制感染的最佳做法之一，它可以作为减少 COVID-19 传播的额外安全做法予以实施。在训练过程中，鼓励参与者和/或教练员进行不涉及持续性面对面接触的活动，并限制在室内环境中进行此类活动。而是考虑把重点放在技能培养的活动上。
- ❑ 限制在同一时间去洗手间或更衣室的参与者人数。
- ❑ 非体育类的团队活动，如团队聚餐或其他社交活动，在室外进行并与他人保持距离将会是更安全的做法。

定期进行 COVID-19 筛查检测

引起 COVID-19 的病毒可能会感染青少年体育联盟中的任何成员，无论他们的接种疫苗的情况如何，但它更有可能感染未接种疫苗的个人。任何感染者都有可能将病毒传染给他人。准确识别感染者，并迅速对他们进行隔离的一种策略，是通过核酸扩增检测 (NAAT)，如 PCR（聚合酶链反应）检测，或抗原 (Ag) 检测，进行例行的定期 COVID-19 筛查检测。当社区病毒传播率较高时，定期无症状检测是一种特别有用的策略，但随着传播率下降并逐渐接近低传播率时，定期无症状检测的价值就会降低。关于检测的一般性指南和建议，包括可用的检测类型，可访问我们的[患者检测信息](#)页面了解更多信息。

□ 在过去 90 天内从确诊的 COVID-19 中康复（完成隔离期）的个人，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查检测之中。对以前感染过 COVID-19 的个人的筛查检测，应在其出现症状的第一天或首次阳性结果的检测样本采集之日（如果其无症状）的 90 天之后开始。

□ 当在你的任何青少年运动队中发现确诊病例后，请遵循[《青少年体育运动接触管理计划》](#)中列出的指引获取[隔离和接触病毒后指南](#)。**注意，当前的病例报告要求为：**

- 青少年体育活动必须报告在一个预先界定的或可识别的群体（即队友、俱乐部成员、群组等）中出现 3 例或以上的聚集性 COVID-19 病例，这些病例在发病日期前 14 天内的任何时间参加过运动队或俱乐部活动。发病日期为 COVID-19 症状开始的日期或进行 COVID-19 检测的日期（以较早的日期为准）。所有的聚集性病例通知应立即报告给公共卫生局，并且不迟于体育活动运营方收到病例通知后的 1 个工作日，可通过在线提交此类报告：https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US。请参考[洛杉矶县的《适用于青少年娱乐性体育活动的 COVID-19 接触管理计划指南》](#)，获得关于如何管理该接触事件的详细指南，包括病例、密切接触者的识别和应采取的措施，以及报告和通知流程。体育活动运营方还可以参考适用于[病例](#)和[密切接触者](#)的公共卫生局指南页面，以作为额外资源。
- 对于在 14 天内出现 5 例或以上有流行病学关联病例的青少年体育活动，应考虑在确定第 5 例相关病例后暂停活动 5 天，以控制病毒的进一步传播。在暂停期间，如果运动队中的每个人都完全遵守任何适用的个人隔离或检疫命令，则可以继续进行个人体能训练和技能提升训练。如果满足疫情爆发标准并且公共卫生局建议采取疫情爆发应对措施，则公共卫生局的调查员可以在执行疫情爆发应对措施期间，要求实施暂停期或根据需要延长暂停期。

□ 当洛杉矶县的社区 COVID-19 病毒传播率较高时，强烈建议所有参赛运动员和工作人员/教练/裁判员/志愿者遵循以下检测指南。随着社区病毒传播率的下降，并逐渐接近低病毒传播率，筛查检测的价值也在下降，但其仍然是希望将检测作为其多层次预防策略之一的青少年体育活动可以考虑执行的措施之一，以最大限度地减少运动队成员之间的病毒传播以及爆发疫情的风险。

- **室内中度风险或高风险的体育运动。** 强烈建议在社区病毒传播率高的时期，参与室内中度风险或高风险的体育运动的所有运动员、工作人员、教练和志愿者，无论其接种疫苗情况如何，应至少每周进行一次定期检测。对于青少年运动员和非雇员的成年人，使用非处方检测试剂盒得出的结果，包括在家中进行的自我检测、自行读取的检测结果，无论是否经过核实，也是可以接受的。
- **户外中度风险或高风险的体育运动。** 考虑在社区病毒传播率高的时期对所有运动员和工作人员进行定期的 COVID-19 检测。尽管与室内相比，在室外进行体育活动时病毒传播的风险大大降低，但运动员之间直接和密切接触的程度亦会影响这种风险。此外，即使是一项主要被视为户外运动的体育运动（如足球），当运动队成员长时间在室内环境中互动时，也会有病毒传播风险增加的时段。一些实例包括：长时间乘坐学校包车的大巴时，车窗不能打开且通风有限；在健身房内进行体能训练时；训练或比赛前后在更衣室内停留的时间，以及观看比赛录像的时间。体育活动应考虑是否采取额外的安全措施，例如要求个人在这些环境内佩戴口罩，要求其已接种疫苗，限制同时使用健身房和更衣室的参与活动者人数，以及尽可能将活动转移到户外进行。
- 对于参加中等风险和高风险体育活动，并且经常乘坐校车/厢形车的运动队成员，强烈建议其在社区病毒传播率高的时期进行定期检测。
- 如果运动员参加涉及多县人员、多日进行的中度风险或高风险的室外运动比赛，在社区病毒传播率高的时期，建议在第一场比赛进行前的3天内，对参与队员进行检测，并得到阴性的检测结果。
- 如果室外体育运动队的运动员、教练和/或工作人员中出现一例阳性病例，强烈建议所有运动员、工作人员/教练/志愿者（无论是否接种了疫苗）在接触病毒后的两周内每周进行一次检测。
- 其角色或职能不包括与运动员、教练或其他工作人员进行任何直接互动（例如，向运动队或联盟提供行政支持，但不直接与青少年或其他运动队成员合作）的运动队的工作人员/志愿者不需要被纳入筛查检测中。
- 偶尔与运动员、教练或其他工作人员进行非常有限的直接互动的志愿者（如：仅在赛季中执行一到两次裁判任务的志愿者裁判员）不需要被纳入每周的筛查检测中，但强烈建议他们保持最新的 COVID-19 疫苗接种状态。在社区病毒传播率高的时期，也强烈建议志愿者在参加志愿者活动前3天内进行检测并得到呈阴性的检测结果。

通风

- 如果青少年体育活动在室内进行，确保你所在建筑物内的暖通空调系统(HVAC)处于良好的工作状态。
- 考虑安装移动式高效空气净化器，将建筑物的空气过滤器升级到尽可能高的效率级别，并进行其他调整，以增加所有工作区域的外部空气量和通风量。

- ❑ 在天气和比赛条件允许的情况下，**考虑**通过打开门窗来增加室外新鲜空气的引入。考虑使用风扇来增加打开窗户的效果——将窗户上的风扇摆放为向外吹，而不是向内吹。
- ❑ 可以通过策略性地放置落地扇来改善体育馆的通风情况。请参阅“[体育馆通风的最佳做法](#)”以获得更多详情。
- ❑ **考虑**在不能增加户外通风量的区域降低可容纳人数。
- ❑ 如果你的运动队或青少年体育联盟使用交通工具，如校车或厢形车，当**天气条件、空气质量和乘客安全等因素允许时**，可以**考虑**打开窗户，增加来自外部的空气流量。参阅加州的[《室内环境中的通风、过滤和空气质量临时指南》](#)和疾病控制与预防中心(CDC)的[《学校和儿童看护计划的通风指南》](#)页面。

鼓励洗手

- ❑ 在场所入口和公共卫生间的外面放置洗手台或消毒洗手液，并张贴倡导洗手的标识。
- ❑ 鼓励所有人经常洗手。

沟通

- ❑ 考虑张贴**标识**，以便进入你的设施的访客了解你们的**COVID-19 安全政策**，包括当社区病毒传播超过每 10 万人中每周新增 99 例病例时，强烈建议所有人在室内佩戴口罩。
- ❑ 利用你的在线平台向公众传达你所采取的 COVID-19 安全政策。

在运动队外出比赛时和多队比赛时，**考虑采取额外的预防措施**

- ❑ 当与青少年运动队中的其他非同一个家庭成员的个人一同乘车时，**建议在天气条件、空气质量和乘客安全等因素允许的情况下打开窗户**。在乘坐共用的运动队交通工具时，是否佩戴口罩取决于个人偏好，但应予以考虑，并在社区病毒传播率高的时期，强烈建议所有人佩戴口罩。当不属于同一家庭的成员使用家庭车辆拼车时，这一指导方针也适用。
- ❑ 如果需要前往洛杉矶县以外的地点参与活动，请遵循《[出行建议和指南](#)》。
- ❑ 当外出参加比赛需要过夜时，**考虑让**来自不同家庭的队员睡在不同的房间里，并在需要前往其他队员的酒店房间时佩戴口罩。
- ❑ 与其他运动队进行社交活动**可能会增加将 COVID-19 病毒传染给运动队的风险**，因为你增加了与运动队互动的新的个人的数量。当社区内病毒传播率很高，以及/或在洛杉矶县或旅行目的地的疾病控制与预防中心(CDC)社区风险级别被划定为高时（或两地均被划定为高风险级别时），**可以考虑劝阻进行此类活动**。

了解 COVID-19 大流行期间与体育运动相关的风险

与篮球或摔跤等经常需要队员之间近距离接触的运动相比，允许比赛队员之间保持 6-8 英尺距离的体育运动和活动（如高尔夫或网球单打赛事），传播病毒的风险会更小。对于不需要共用设备的体育活动（如越野赛），可能比需要共用设备的体育活动（如足球）风险更小。那些与其他参与者进行有限接触的体育活动可能是一个更安全的选择。例如，田径比赛中的短跑比赛，可能比让某位运动员与另一名运动员长时间（比如一整场比赛有一半的时间）密切接触的体育运动传染病毒的风险更小。

运动员训练、练习和比赛的具体地点也会影响传播病毒的风险。尽可能选择室外场地进行运动和上课。COVID-19 更容易在通风不良的室内空间中传播。在室内运动和活动时的病毒传播风险可能更高，尤其是如果运动或体育活动（例如篮球）还涉及近距离接触、共用设备和更多地接触其他运动员。

个人接触的其他人越多，接触 COVID-19 的机率就越大。因此，小型运动队、练习小组或班级应始终在一起，而不是与其他运动队、教练或老师混在一起，将是一个更安全的选择。如果发生了 COVID-19 接触事件，这也将使联系接触过 COVID-19 的个人更加容易。

留在你的社区里会比加入外出比赛的运动队更安全。前往 COVID-19 病例较多的地区可能会增加传播 COVID-19 的机率。此外，需要外出比赛的体育活动会有运动员混杂相处的情况，因此运动员一般会接触到更多的人。

表一. 按风险水平划分的体育活动实例

低风险	中等风险	高风险
<ul style="list-style-type: none"> • 射箭 • 羽毛球（单打） • 乐队 • 骑自行车 • 地掷球 • 保龄球 • 沙包洞游戏 • 越野赛 • 冰壶 • 舞蹈（无接触） • 飞盘高尔夫 • 鼓乐队 • 一次只有一名骑手参加的马术比赛（包括牛仔竞技赛） • 高尔夫 • 体操 • 滑冰和轮滑（无接触） • 草地保龄球 • 武术（无接触） • 体能训练（如瑜伽、尊巴、太极） • 匹克球（单打） • 划船/赛艇（1人） • 跑步 • 沙狐球 • 双向飞碟射击 • 滑雪和单板滑雪 • 雪鞋健行 • 游泳和跳水 • 网球（单打） • 田径 • 步行和远足 	<ul style="list-style-type: none"> • 羽毛球（双打） • 棒球 • 啦啦队 • 跳舞（间歇接触） • 躲避球 • 曲棍球 • 夺旗式美式足球 • 足垒球 • 棍网球（女生/成年女子） • 匹克球（双打） • 壁球 • 垒球 • 网球（双打） • 排球 	<ul style="list-style-type: none"> • 篮球 • 拳击 • 美式足球 • 冰球 • 滑冰（双人） • 棍网球（男生/成年男子） • 武术 • 轮滑德比 • 橄榄球 • 划船/赛艇（2人或以上） • 足球 • 水球 • 摔跤