

Appendix S: COVID-19 Protokol para sa Organisadong Palakasan ng Kabataan

Tandaan: Ang dokumentong ito ay madalas na binabago. Mangyaring tingnan ang petsa sa webpage para sa pinakabagong bersyon.

Kamakailang mga pagbabago: (Anumang mga pagbabago ay naka-highlight ng dilaw)

11/8/22

- Binago para ihanay sa nabagong LACDPH Opisina ng Kalusugan tungkol sa panloob na lugar na pagmamasakara (indoor masking). Para sa karamihan ng mga indibidwal, ang pagmamaskara ay maaaring batay sa indibidwal na kagustuhan. Ang mga eksepsyon ay ang mga indibidwal na nagbalik bago makumpleto ang 10 araw ng pagbubukod pagkatapos ng kumpirmadong dayagnosis sa COVID-19 at mga indibidwal na nasa loob ng 10 araw ng malapitang pakikisalamuha (close contact) sa isang kumpirmadong kaso ng COVID-19. Ang mga taong iyon ay patuloy na inaatasan na magsuot ng maskara sa paligid ng iba. At saka, ang mga indibidwal na mas tinatalban sa pagkakaroon ng malubhang sakit sa COVID-19 ay mariing inirekekomenda na magsuot ng mataas na pamprotektang maskara sa maraming tao, panloob na kapaligiran na may mahinang bentilasyon.
- Ang pwedeng pagpilian para sa palakasan ng kabataan at mga samahan (club) na ikonsidera ay ang paggawa ng higit na maingat na pamamaraan at magpatupad ng mas nakapagpoprotektang maskara o mga patakaran sa pagsusuri dahil sa tumaas na panganib ng pagkalat ng virus, lalo na sa mga panloob na lugar, mula sa mga aktibidad tulad ng may kontak na palakasan na kinabibilangan ng pisikal na pagbibinat at mas malimito mas mapuwersang paghinga.
- Ang karagdagang mga hakbang pangkaligtasan na kabilang para sa mga koponan ng panlabas na palakasan na dapat ikonsidera para sa mas mataas na panganib na mga interaksyon na nangyayari sa mga panloob na lugar, kabilang ang pagbiyahe sa mga bus ng koponan, pagsasanay sa mabibigat na binubuhat, pagsasalalo ng mga silid ng locker, o panood ng mga pelikula ng laro, bukod sa iba pa.
- Ang pag-uulat sa mga indibidwal na kaso ng COVID-19 sa kapaligiran ng palakasan ng kabataan ay hindi na iniaatas. Ang mga kumpol ng 3 o mas marami pang nag-uugnay na mga kaso sa loob ng 14 na araw na panahon ay dapat agad na iulat at hindi lalagpas sa 1 araw ng negosyo.
- Ang mga Programa sa Palakasan ng Kabataan na may 5 o mas marami pang epidemiyolohikang nauugnay na kaso sa 14 na araw na panahon ay dapat ring ikonsidera ang pagpapatigil sa mga aktibidad nang 5 araw sa oras na ang ikalimang nauugnay na kaso ay natukoy na para makontrol ang karagdagang pagkalat.
- Mga pagbabago sa pagiging kwalipikado sa edad para sa pagpapabakuna at pampalakas na bakuna (booster) sa COVID-19.
- Nabagong seksyon sa pagsasalang pagsusuri. Ang nakagawiang pagsusuri ay mariing inirerekomenda para sa panloob na lugar na may katamtamang panganib at panloob na lugar na may mataas na panganib na palakasan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, sa mga panahon ng mataas na transmisyong sa komunidad at dapat na ikonsidera para sa panlabas na lugar na may katamtamang panganib at panlabas na lugar na may mataas na panganib na palakasan sa mga panahon ng mataas na transmisyong sa komunidad.

Mariing inirerekomenda ng [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ng Los Angeles County ang paggamit ng mga maskara sa mukha sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran kapag ang mga bilang ng kaso ay nasa o mas mataas sa 100 bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 indibidwal. Sumangguni sa Los Angeles County na [Plano sa Pagtugon sa COVID-19](#) para sa mas marami pang detalye. Dahil sa pamamayani ng mas madaling kumalat na baryante ng baryanteng (sub-variant) Omicron ng virus sa COVID-19 sa komunidad, ang pagmamaskara sa panloob na mga lugar, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay nananatiling mahalagang estratehiya sa pagpapagaan para sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad.

Ayon sa mga nailathalang ulat, ang mga kadahilanan na nagpapataas ng panganib ng impeksyon, kabilang ang pagkalat sa mga taong higit sa 6 na talampakan ang layo, ay kinabibilangan ng:

- **Mga saradong espasyo na may hindi sapat na bentilasyon o pag-ikot ng hangin** na nagbibigay-daan para sa pagkakatipon ng mga naihingang likido ng palahingahan, lalo na ang labis na napakaliliit na patak, at mga butil ng aerosol, na nasa hangin.
- **Tumaas na inihihingang mga likido ng palahingahan** na maaaring maganap kapag ang nakakahawang tao ay nakikisali sa pisikal na pagbibinat (physical exertion) o inilalakas ang kanilang boses (hal., pag-eehersisyo, pagsigaw, pagkanta).
- **Matagal na pagkakatantad** sa mga kondisyong ito.

Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga aktibidad ng palakasan ay ganapin sa mga panlabas na lugar, **kailanman magagawa**, kung saan ang panganib ng pagkakatantad ay mas mababa dahil sa mas mahusay na bentilasyon kaysa sa mga panloob na lugar.

Nasa ibaba ang buod ng mga patakaran at pinakamahusay na kasanayan para sa mga liga ng palakasan ng kabataan (kabilang ang mga koponan sa palakasan ng paaralan) para mapahusay ang kaligtasan para sa mga kalahok, tagapagturo, mga reperi, at komunidad at upang mapababa ang panganib ng transmisyong COVID-19 sa loob ng mga koponan ng kabataan at sa pagitan ng mga koponan habang nasa mga kumpetisyon. Ang mga rekomendasyon sa ibaba ay nalalapat sa mga koponan at mga aktibidad ng palakasan na nakabase sa LAC at sa mga koponan o manlalaro na dumarating sa LAC para sa kumpetisyon mula sa iba pang mga nasasakupan [jurisdiction].

Bilang karagdagan pa sa impormasyong ito, mangyaring tandaan:

- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan ay dapat na sumunod sa [Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng Los Angeles County at Gabay sa Plano ng Pamamahala sa Pagkakatantad sa COVID-19 para sa mga Programa sa Panlibangang Palakasan ng Kabataan ng Los Angeles County \(Los Angeles County COVID-19 Exposure Management Plan Guidance for Youth Recreational Sports Programs\)](#).
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na gumagamit ng mga tagapagturo (coaches), reperi o iba pang mga pangsusuportang kawani ay dapat ding sumunod sa [Mga Pansamantalang Pamantayan sa Emerhensyang Pagpigil sa COVID-19 ng Cal/OSHA](#) (Cal/OSHA COVID-19 Prevention Emergency Temporary Standards o ETS).
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na nagpapatakbo ng mga puwesto ng tindahan ay dapat na repasuhin at sundin ang [Pinakamahusay na Kasanayang Gabay para sa Serbisyo ng Pagkain at Inumin ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LAC](#).

Mangyaring siguruhin na basahin at sundin ang [pangkalahatang gabay para sa mga amo \(employer\)](#).

Ang mga pinakamahusay na kasanayan ay naglalayon upang madagdagan ang pangkalahatang patnubay.

Sundin ang **gabay** sa pagmamaskara para sa mga kalahok, tagapagturo (coaches), kawani at manonood.

- Gabay sa pagmamaskara batay sa kapaligiran at bilang ng lingguhang kaso sa county.** Ang pagsusuot ng maskara ay nakakabawas sa pagkalat ng SARS-CoV-2, ang virus na nagsasanhi ng COVID-19. Sa oras na ito, bilang paghanay sa aming Utos ng Opisyal ng Kalusugan, ang paggamit ng mga maskara sa kapaligiran ng palakasan ng kabataan ay isang personal na kaugustuhan. Walang tao ang maaaring pigilan sa pagsusuot ng maskara bilang isang kondisyon ng pakikilahok sa isang aktibidad na may kaugnayan sa palakasan ng kabataan maliban kung ang pagsusuot ng maskara ay magbabadya ng isang panganib sa kaligtasan. Maaaring isaalang-alang ng palakasan ng kabataan at mga club ang paggawa ng mas maingat na pamamaraan at magpatupad ng mas nakapagpoprotektang maskara o mga patakaran ng pagsusuri dahil sa tumaas na panganib ng pagkalat ng virus lalo na sa mga panloob na lugar mula sa mga aktibidad tulad ng kontak na palakasan (contact sports) na kinabibilangan ng pisikal na pagbibinat at malakas o mas mapuwersang paghinga. Batay sa Los Angeles County [Plano ng Pagtugon sa COVID-19](#), sa lahat ng panloob na mga kapaligiran, kapag ang mga bilang ng kaso ay mas mataas

kaysa sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, mariing inirerekomenda na ang mga tagapagturo, kawani, boluntaryo, reperi, opisyal, at manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magsuot ng maskara sa lahat ng oras.

- ❑ **Mga kalahok:** Habang nasa MGA PANLOOB NA LUGAR, kapag ang mga bilang ng kaso sa county ay mas marami kaysa sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga kalahok, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magdala at magsuot ng mga maskara. Mariing inirerekomenda na ang mga maskara ay isuot sa mga panloob na lugar kapag ang mga kalahok ay hindi aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, nakikipagkumpitensya, o nagtatanghal. Ang mga maskara ay inirerekomenda rin sa mga panloob na lugar habang nasa tabing nanonood, sa mga pagpupulong ng koponan, at sa loob ng mga silid ng bihisana [locker room] at mga silid sa pagbubuhat [weight room]. Kapag aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, o nakikipagkumpitensya sa palakasan sa panloob na lugar, ang mga maskara ay inirerekomenda sa mga kalahok kahit na sa matinding pagbibinat, kung praktikal. Ang mga kalahok na piniling magpatuloy na magsuot ng mga maskara ay dapat na magdala ng higit sa isang maskara para sa ensayo o sa mga laro sakaling mababasa o marurumihan ang kanilang maskara sa oras ng paglalaro. Ang anumang maskara sa mukha na napupuno ng pawis ay dapat na palitan agad.

Ayon sa American Academy of Pediatrics, “naipakita na ang mga maskara sa mukha ay nakakaya ng karamihan ng mga tao na nagsusuot ng mga ito para sa ehersisyo.” Gayunpaman, ang mga maskara ay hindi dapat isuot sa ilalim ng mga sumusunod na pagkakataon.

- *Para sa mga palakasang pantubig.* Ang mga kalahok na nakikisali sa mga palakasang pantubig (water sports) tulad ng paglalangoy (swimming), polong pantubig (water polo), o pagsisid (diving), ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara sa mukha habang sila ay nasa tubig at naghahandang sumisid sa tubig. Mariing inirerekomenda na magsuot ng mga maskara sa mukha kapag ang mga kalahok ay wala sa tubig.
- *Para sa himnastiko (gymnastics).* Ang mga dyimnasta [gymnast] na aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa aparato [apparatus] ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa posibleng [theoretical] panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin. Mariing inirerekomenda na ang mga dyimnasta [gymnast] ay magsuot ng mga maskara kapag hindi aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa aparato [apparatus].
- *Para sa kumpitensyang cheerleading.* Ang mga cheerleader na aktibong nagtatanghal/nagsasanay ng mga karaniwang gawain na kinabibilangan ng pagtatambing, pagsisirko, o paglipad ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa posibleng [theoretical] panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin
- *Para sa pagbubuno [wrestling].* Habang nasa kontak ng pagbubuno [wrestling], ang maskara sa mukha ay maaaring maging panganib ng pagkakasakal at hindi hinihikayat maliban kung ang matandang tagapagturo o opisyal ay malapitang sumusubaybay para sa mga layunin ng kaligtasan.

- ❑ **Mga manonood:** Habang nasa mga panloob na lugar, kapag ang mga bilang ng kaso sa county ay mas marami kaysa sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magdala at magsuot ng [mga maskara](#). Ikonsidera ang pagbibigay ng mga maskara para sa mga taong humihiling nito.

- ❑ **Mga tagapagturo (coaches):** Habang nasa mga panloob na lugar, kapag ang mga bilang ng kaso sa county ay mas marami kaysa sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga tagapagturo, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magdala at magsuot ng [mga maskara](#), kahit kapag nakikisali sa matinding pisikal na aktibidad.

- ❑ **Ang mga reperi at iba pang mga opisyaales ng paglalaro:** Kapag nasa mga panloob na lugar, kapag ang mga bilang ng kaso sa county ay mas marami kaysa sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, mariing inirerekomenda na ang lahat

ng mga reperi at opisyal, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magdala at magsuot ng mga maskara sa lahat ng oras.

Mga Empleyado: Kung ang liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga tagapagturo o iba pang pangsuportang kawani, mangyaring tandaan na ang mga amo (employer) ay inaatasan na magbigay para sa boluntaryong paggamit ng lapat na kasyang medikal na gradong mga maskara at mga respireytor tulad ng N95 o KN95, sa mga empleyadong nakikisalamuha sa iba habang nasa panloob na mga lugar sa lugar ng trabaho o pasilidad, kabilang sa mga pinagsasamahang sasakyan. Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa libre at mababang gastusin na Personal na Pamprotektang Kagamitan (Personal Protective Equipment o PPE) para sa mga negosyo at organisasyon, tingnan ang: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>

Magpabakuna

- Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga atleta, mga tagapagturo at kawani ng koponan ay [manatiling napapanahon sa kanilang mga bakuna sa COVID-19](#). Sa oras na ito, ikaw ay **napapanahon** sa iyong mga bakuna sa COVID-19 kung ikaw ay may kumpletong mga pangunahing serye ng bakuna sa COVID-19 at tumanggap ng pinakabagong dosis ng pampalakas sa bakuna na inirerekomenda sa iyo ng CDC. Ang pagpapabakuna laban sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay makukuha ng lahat na 6 na buwan gulang pataas. Ang mga pampalakas na dosis ay magagamit ng sinuman 5 taong gulang pataas. Mangyaring tandaan: Ang binagong (bivalent) mga pampalakas na bakuna (boosters) ay tinatawag na “bivalent” dahil ang mga ito ay pumoprotekta laban sa **parehong** orihinal na virus na nagsasanhi ng COVID-19 at Omicron baryanteng BA.4 at BA.5. Ang pagpapabakuna ay ang pangunahing estratehiya upang mabawasan ang pasanin ng sakit na COVID-19 at protektahan ang lahat ng mga miyembro ng komunidad. Ang pagkakaroon ng kumpletong pagpapabakuna at pampalakas na bakuna ng lahat ng atleta at kawani sa palakasan ng kabataan sa lalong madaling panahon kapag sila ay kwalipikado na ay nakapagbabawas sa panganib ng transmisyong virus sa hanay ng mga magkakakampi at sa pagitan ng mga koponan at, kung sila ay nahawahan, magbibigay ng napakahusay na proteksyon laban sa malubhang pagkakasakit, pagkakahospital at pagkamatay.

Salain para sa mga sintomas at magbukod

- Sabihin sa mga kalahok at pamilya na magsala ng sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 bago makilahok sa mga aktibidad sa palakasan ng kabataan.
- Magpaskil ng [karatula](#) upang paalalahanan ang lahat ng pumapasok sa iyong establisyemento na HINDI sila dapat pumasok kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung sila ay sumasailalim sa mg utos ng pagbukod.
- Ang mga programa sa palakasan ng kabataan ay dapat na hindi isama o, kung nasa mismong lugar, ibukod ang sinumang kalahok, tagapagturo, o nanonood na nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 para mapigilan ang pagkalat sa iba.
 - o Kumilos upang ibukod ang mga kalahok na nagsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 sa panahon ng mga aktibidad sa palakasan ng kabataan malayo mula sa iba pang mga kalahok, tagapagturo, at tagapanood.

Bawasan ang sobrang dami ng tao, lalo na sa mga panloob na lugar (indoors)

- Kung posible, idaos sa mga panlabas na lugar ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan kung saan ang panganib ng transmisyong COVID-19 ay mas mababa.
- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay dapat na idaos sa mga panloob na lugar (indoors) sa **mga panahon ng mataas na transmisyong**, gumawa ng mga hakbang na magbawas ng bilang ng mga kalahok, tagapagturo, at nanonood sa anumang panloob na lugar.
- Ang distanyang pisikal ay isang pinakamahusay na kasanayan sa pagkontrol ng impeksyon na maaaring ipatupad bilang karagdang patong ng pangkaligtasan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Sa mga panahon ng pagsasanay, hikayatin ang mga aktibidad na hindi kinasasangkutan ng patuloy na tao-sa-taong kontak sa pagitan ng mga kalahok at/o kawani ng pagtuturo at limitahan ang mga nasabing aktibidad sa mga kapaligiran ng panloob na lugar. Sa halip, isaalang-alang ang pagtuon sa mga aktibidad sa pagbuo ng mga kakayahan.

- Limitahan ang bilang ng mga kalahok na bumibisita sa banyo o silid-bihisan (locker room) sa anumang oras.
- Ang mga kaganapan ng hindi-atletikong koponan, tulad ng mga pagkain ng koponan o iba pang mga panlipunang aktibidad, ay **magiging mas ligtas** kung ang mga ito ay idaraos sa mga panlabas na lugar na may pagdistansya.

Nakagawiang Pananalang Pagsusuri para sa COVID-19

Ang virus na nagsasanti ng COVID-19 ay maaaring makahawa sa sinumang mga miyembro ng liga sa palakasan ng kabataan, **hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna**, bagaman mas malamang na mahawahan ang mga hindi pa nabakunahang tao. Ang sinumang nahawahang tao ay maaaring hawahan ng virus ang iba. Ang isang estratehiya upang makilala ng tama ang mga nahawahang indibidwal at pagkatapos ay mabilis silang maibukod ay ang nakagawian na pana-panahong pananalang pagsusuri para sa COVID-19 gamit ang Pagsusuring Nucleic Acid Amplification (NAAT) tulad ng PCR, o pagsusuring Antigen (Ag). **Ang nakagawiang pagsusuri sa walang mga sintomas (asymptomatic) ay isang partikular na kapaki-pakinabang na estratehiya kapag ang mga bilang ng transmisyong sa komunidad ay mas marami at nagiging hindi gaanong mahalaga habang umuunti ang mga bilang at papunta na sa mababang antas ng transmisyong.** Ang pangkalahatang gabay at mga rekomendasyon tungkol sa pagsusuri (testing) kabilang ang mga uri ng pagsusuri na magagamit ay maaaring makita sa aming [Impormasyon ng Pagsusuri para sa mga Pasyente](#) na pahina.

- Ang mga taong gumaling na (nakatapos na ng pagbubukod) mula sa isang kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa loob ng 90 araw na nakalipas ay hindi dapat isama sa pana-panahong pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang pananala para sa mga nahawahan kamakailan ng COVID-19 ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas o mula sa araw ng koleksyon ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas).

- Kapag ang kumpirmadong kaso ay nakilala sa sinuman sa iyong mga koponan sa palakasan ng kabataan, sundin ang mga tagubilin na nakalista sa [Plano sa Pamamahala ng Pagkakatantad para sa Palakasan ng Kabataan](#) para sa pagbubukod at gabay pagkatapos ng pagkakatantad. **Tandaan ang mga iniaatas sa pag-uulat ng kasalukuyang kaso:**

- Ang mga programa sa palakasan ng kabataan ay inaatasan na iulat ang mga kumpol ng 3 o mas marami pang kaso ng COVID-19 sa isang paunang natukoy o natutukoy na grupo (hal., mga magkakampi, miyembro ng club, kasama, atbp.) na nakikilahok sa mga aktibidad ng koponan o club sa anumang punto sa loob ng 14 na araw bago ang panimulang petsa ng sakit. Ang panimulang petsa ng sakit ay ang petsa na nagsimula ang mga sintomas ng COVID-19 o ang petsa ng pagsusuri sa COVID-19, alinman ang mas nauna. Ang lahat ng mga abiso ng kumpol ay dapat na iulat agad sa DPH, at hindi lalagpas sa 1 negosyong araw ng programa na naabisuhan sa mga kaso, sa pamamagitan ng pagsusumite ng isang ulat online sa https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US. Mangyaring sumangguni sa [Los Angeles County Gabay sa Plano ng Pamamahala sa Pagkakatantad para sa mga Program ng Libangang Palakasan ng Kabataan](#) para sa detalyadong gabay sa kung paano pangasiwaan ang kaganapan ng pagkakatantad na ito pagdating sa mga kaso, pagtukoy ng at mga aksyon para sa mga malapitang nakasalamuha, at mga pamamaraan sa pag-uulat at abiso. Ang mga programa ay maaari ring sumangguni sa mga pahina ng gabay ng pampublikong kalusugan para sa [mga kaso](#) at [mga malapitang nakasalamuha](#) bilang isang karagdagang mapagkukunan.
- Ang mga Programa sa Palakasan ng Kabataan na may 5 o higit pang mga epidemiyolohikang ugnayan ng mga kaso sa panahon ng 14 na araw ay dapat ikonsidera ang pagsususpindi ng mga aktibidad nang 5 araw sa oras na ang panglimang naugnay na kaso ay natukoy na para makontrol ang karagdagang pagkalat. Ang indibidwal na pagpapakondisyon at pagbubuo ng kasanayan ay maaaring magpatuloy sa panahon ng suspensyon kung ang lahat sa koponan ay ganap na susunod sa anumang indibidwal na utos sa pagbubukod o pagkukulong (quarantine) na naaangkop. Kung ang pamantayan sa pagsiklab ay natugunan at inirekomenda ng DPH ang isang pagtugon sa pagsiklab, ang imbestigador ng Pampublikong Kalusugan ay maaaring mag-atas ng isang panahon ng suspensyon o palawigin ang isang panahon ng suspensyon kung mabibigyang-katwiran sa oras ng pagtugon sa pagsiklab.

- Kapag ang antas ng transmisyong sa komunidad ng COVID-19 na nagaganap sa Los Angeles County ay mataas, ang mga sumusunod na gabay sa pagsusuri ay mariing inirekomenda para sa lahat ng nakikilahok na mga atleta at**

kawani/tagapagturo/reperi/boluntaryo. Habang ang bilang ng transmisyon sa komunidad ay unuunti at papunta na sa mababang antas, ang halaga ng pagsasalang pagsusuri ay umuunti rin, ngunit nananatiling konsiderasyon para sa mga programa sa palakasan ng kabataan na nagnanais na isama ang pagsusuri bilang isa sa kanilang nakasusun na mga estratehiya sa pagpigil upang mapababa ang panganib ng transmisyon at mga pagsiklab sa hanay ng mga miyembro ng koponan.

- o **Panloob na Banayad na Panganib at Mataas na Panganib na Palakasan.** Ang nakagawiang pagsusuri na hindi bababa sa linggo-linggo ay mariing inirerekomenda sa panahon ng mataas na transmisyon sa komunidad para sa lahat ng mga atleta, kawani, tagapagturo, at boluntaryo na nakikilahok sa panloob na banayad at mataas na panganib na palakasan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna. Ang mga resulta mula sa mga gamit sa panunuri (test kit) na hindi kailangan ng reseta, kabilang ang mga pagsusuri na ibinigay at binabasa ng sarilinan na ginaganap sa bahay, beripikado man o hindi, ay katanggap-tanggap.
- o **Panlabas na Banayad na Panganib o Mataas na Panganib na Palakasan.** Ikonsidera ng nakagawiang pagsusuri sa COVID-19 para sa lahat ng mga atleta at kawani sa panahong mataas ang transmisyon sa komunidad. Bagama't ang panganib ng transmisyon ng virus ay bumababa nang sobra kapag ang mga aktibidad sa palakasan ay nagaganap sa panlabas na lugar kumpara sa loob, ang antas ng direkta at malapitang pakikisalamuha sa pagitan ng mga manlalaro ay maaaring makaapekto sa panganib. Bukod dito, kahit na ang isang palakasan na itinuturing na pangunahing nasa panlabas na lugar, tulad ng putbol [football], ay magkakaroon ng panahon na nadagdagan ang panganib ng transmisyon kapag ang mga miyembro ng koponan ay nakikipag-ugnayan sa mga panloob na kapaligiran sa mahabang panahon. Ang ilang mga halimbawa ay kinabibilangan ng mahahabang biyahe sa bus sa inupahang transportasyon kung saan ang mga bintana ay hindi nabubuksan at ang bentilasyon ay limitado; mga sesyon ng pagpapakondisyon sa loob ng mga silid sa pagbubuhat (weight rooms); oras na ginugugol sa mga silid ng locker bago at pagkatapos ng pagsasanay o mga kumpetisyon, at panood ng mga pelikula ng laro. Dapat na ikonsidera ng mga programa sa palakasan kung ang karagdagang mga hakbang pangkaligtasan ay naaangkop, tulad ng pagmamaskara sa mga kapaligirang ito, nangangailangan ng pagpapabakuna, paglilimita sa bilang ng mga kalahok na gumagamit nang sabay-sabay sa mga silid ng pagbubuhat at mga silid ng locker, at paglilipat ng mga aktibidad sa panlabas na lugar habang posible.

- Para sa mga manlalaro na nasa mga koponang pampalakasan na may banayad na panganib at mataas na panganib na regular na inihahatid nang sama-sama sa pamamagitan ng bus/van, ang pana-panahong pagsusuri sa mga oras na mataas ang transmisyon sa komunidad ay mariing inirerekomenda.
- Kung ang mga manlalaro ay nakikilahok sa maramihang lugar (county), maramihang araw ng mga kumpetisyon ng banayad na panganib o mataas na panganib ng panlabas na palakasan, ang isang negatibong resulta sa loob ng 3-araw bago ang kanilang unang laro sa kumpetisyon ay inirerekomenda sa panahon na mataas ang transmisyon sa komunidad.
- Kung may positibong kaso sa hanay ng mga manlalaro, tagapagturo at/o kawani sa isang panlabas na lugar na koponan sa palakasan, mariing inirerekomenda na lahat ng mga manlalaro/kawani/tagapagturo/boluntaryo (hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna) ay magkaroon ng lingguhang pagsusuri nang dalawang linggo mula sa pagkakalantad.
- Ang mga kawani/boluntaryo ng koponan na ang mga tungkulin o gawain ay hindi kinabibilangan ng anumang direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., pagtulong ng suportang administratibo sa koponan o liga ngunit hindi direktang nagtatrabaho kasama ang mga kabataan o iba pang mga miyembro ng koponan) ay hindi kailangang mapabilang sa pagsasalang pagsusuri.
- Ang pana-panahong mga boluntaryo na may napaka-limitadong direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., boluntaryong reperi o tagahatol [umpire] na nangangasiwa ng isa o dalawang beses lamang sa panahon ng laro) ay hindi kailangang mapasama sa lingguhang pagsasalang pagsusuri, ngunit mariing inirerekomenda na sila ay napapanahon sa kanilang katayuan sa pagpapabakuna laban sa COVID-19. Sa mga panahon ng mataas na transmisyon sa komunidad, mariing inirerekomenda na mayroon silang isang negatibong pagsusuri sa loob ng 3 araw bago ang kanilang boluntaryong aktibidad.

Pahanginan

- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay ginaganap sa mga panloob na lugar, siguraduhin na ang sistema ng Pagpapainit, Pagpapahangin, at Pagpapakondisyon ng Hangin (HVAC) ng iyong gusali ay nasa mabuti at gumagana ng maayos.
- Isaalang-alang ang pagkakabit ng nadadala at mahuhusay na panlinis ng hangin, pataasin ang husay [upgrade] sa mga panala ng hangin ng gusali sa pinakamahusay hangga't makakaya, at paggawa ng iba pang mga pagbabago para madagdagan ang dami ng panlabas na hangin at bentilasyon sa lahat ng mga lugar na pinagtatrabahuhan
- Kapag pinahihintulutan ng lagay ng panahon at mga kondisyon sa paglalaro, **ikonsidera** ang pagdadagdag ng sariwang hangin mula sa labas sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan. Isaalang-alang ang paggamit ng mga bentilador para pataasin ang pagiging epektibo ng pagbubukas ng mga bintana – ipuwesto ang mga bentilador ng bintana upang palabasin ang hangin, hindi papasok.
- Ang bentilasyon sa mga dyimnasyum ay maaaring mapabuti gamit ang estratehikong paglalagay ng mga bentilador pangsahig. Tingnan ang mga [Pinakamahusay na Kasanayan para sa Bentilasyon ng Dyimnasyum](#) para sa mga detalye.
- Ikonsidera** ang pagbabawas ng dami ng umuokupa sa mga lugar kung saan ang panlabas na bentilasyon ay hindi maaaring madagdagan.
- Kung ang iyong koponan o liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga sasakyang pangtransportasyon, tulad ng mga bus o van, **ikonsidera** ang pagbubukas ng mga bintana upang dagdagan ang daloy ng hangin mula sa labas kung ang mga kondisyon sa lagay ng panahon, kalidad ng hangin at mga pagkabahala sa kaligtasan ng biyahero ay pinahihintulutan ito. Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay para sa Bentilasyon, Pagsasala at Kalidad ng Hangin sa mga Panloob na Kapaligiran](#) ng Estado at ang CDC [Bentilasyon sa mga Paaralan at mga Programa sa Pangangalagang Pambata](#) na pahina.

Suportahan ang Paghuhugas ng Kamay

- Ipuwesto ang mga istasyon sa paghuhugas ng kamay o sanitizer para sa kamay sa pasukan at labas ng mga pangkomunidad na banyo na may karatula na isinusulong ang paggamit.
- Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay.

Ipagbigay-alam

- Ikonsidera** ang pagpapaskil ng **karatula** nang sa gayon ang mga bisita na pumapasok sa iyong pasilidad ay alam ang iyong mga polisiya pangkaligtasan sa COVID-19, kabilang, kapag ang transmisyong sa komunidad ay mas marami sa 99 na bagong kaso linggo-linggo kada 100,000 tao, kabilang ang mariing rekomendasyon na ang lahat ay magsuot ng maskara sa mukha habang nasa mga panloob na lugar.
- Gamitin ang iyong mga online na plataporma (platform) upang ipagbigay-alam sa publiko ang iyong mga polisiya sa kaligtasan sa COVID-19.

Ikonsidera ang paggawa ng mga karagdagan pag-iingat sa paglalakbay ng koponan at mga paligsahan ng maramihang koponan

- Kapag naglalakbay gamit ang mga sasakyan kasama ang iba pang mga miyembro ng koponan ng palakasan ng kabataan na hindi nagmula sa parehong sambahayan, ang pananatiling bukas ng mga bintana kung pinahihintulutan ng mga lagay ng panahon, kalidad ng hangin, at mga pagkabahala sa kaligtasan ng biyahero ay mariing inirerekomenda. Ang pagmamaskara sa biyahe sa mga pinagsasamahang sasakyan ng koponan ay nakabase sa indibidwal na kagustuhan ngunit dapat na ikonsidera, at mariing inirerekomenda kapag ang transmisyong sa komunidad ay mataas. Ang gabay na ito ay naaangkop din kapag ang mga miyembro na hindi mula sa parehong sambahayan ay nagsasama-sama (carpooling) gamit ang mga sasakyan ng pamilya.
- Kung naglalakbay sa labas ng Los Angeles County para sa isang kaganapan, sumunod sa [Payo at Gabay sa Paglalakbay](#)

- Kapag naglalakbay nang magdamagan, **ikonsidera** na ang mga miyembro ng koponan na hindi nagmula sa parehong sambahayan ay matulog sa mga hiwalay na silid at magsuot ng maskara kapag binibisita ang mga silid sa hotel ng iba pang mga miyembro.
- Ang pakikisalamuha sa iba pang mga koponan **ay maaaring dagdagan ang panganib ng pagdadala ng COVID-19 sa iyong grupo habang dinadagdagan mo ang bilang ng mga bagong indibidwal na nagkakaroon ng inter-aksyon sa iyong koponan. Ikonsidera ang hindi paghihikayat sa mga aktibidad na ito kapag ang transmisyong sa komunidad ay mataas at/o ang CDC Antas ng Komunidad ay itinalaga bilang Mataas alinman sa Los Angeles County o sa destinasyon ng paglalakbay, o pareho.**

Pag-unawa sa mga Panganib na Nauugnay sa Palakasan sa Panahon ng Pandemya

Ang mga palakasan at pisikal na aktibidad na nagpapahintulot ng 6-8 talampakan sa pagitan ng iba pang mga kakumpitensya, tulad ng golf o pang-isahang tennis, ay magiging hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na kinabibilangan ng madalas na malapitang pakikisalamuha, tulad ng basketball o pagbubuno [wrestling]. Yung kung saan ang mga atleta ay hindi nakikigamit ng kagamitan, tulad ng cross country, ay malamang na hindi gaanong mapanganib kaysa sa mayroong nakikigamit na kagamitan, tulad ng putbol. Iyong may mga limitadong pagkakatantad sa ibang mga manlalaro ay maaaring maging mas ligtas na opsyon. Ang mabilisang pagtakbo (sprint) sa karerang takbuan, halimbawa, ay maaaring hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na naglalagay sa isang tao sa malapitang pakikisalamuha sa isa pang manlalaro sa mahabang panahon, tulad ng kabuuang kalahati ng laro.

Ang partikular na lokasyon kung saan ang mga atleta ay nag-eensayo, nagsasanay at nakikipagkumpitensya ay nakakaapekto rin sa panganib. Piliin ang mga panlabas na lugar ng pagdarausan para sa mga palakasan at klase kailanman posible. Mas malamang na kumalat ang COVID-19 sa mga panloob na espasyo na may mahinang bentilasyon. Ang mga panloob na palakasan at aktibidad ay malamang na magkakaroon ng karagdagan pang panganib ng transmisyong, lalo na kung ang palakasan o pisikal na aktibidad ay kinabibilangan rin ng malapitang pakikisalamuha, pinagsasaluhang kagamitan, at mas malimit na pagkakatantad sa iba pang mga manlalaro, tulad ng basketbol.

Ang mas maraming tao na kinakahalubilo ng isang tao, mas malaki ang tiyansa ng pagkakatantad sa COVID-19. Kaya't ang mga kakaunting koponan, mga pod o klase sa pagsasanay na nananatiling magkakasama, sa halip na nakikihalo sa iba pang mga koponan, tagapagturo, o guro, ay magiging mas ligtas na opsyon. Gagawin rin nitong mas madali ang pagkontak sa mga indibidwal kung may pagkakatantad sa COVID-19.

Ang pananatili sa inyong komunidad ay magiging mas ligtas kaysa sa pakikilahok sa mga nagbibiyaheng koponan. Ang pagbiyahe sa lugar na may mas maraming kaso ng COVID-19 ay maaaring pataasin ang tiyansa ng transmisyong at pagkalat. Ang mga nagbibiyaheng palakasan ay kinabibilangan rin ng paghahalo-halo ng mga manlalaro, kung kaya't ang mga atleta ay pangkalahatang nalalantad sa mas maraming tao.

Talaan (Table) 1. Mga Halimbawa ng Palakasan na Isinaayos ayon sa Antas ng Panganib

Mababang Panganib	Banayad na Panganib	Mataas na Panganib
<ul style="list-style-type: none"> • Pamamana (Archery) • Badminton (isahan) • Band • Pamimisikleta • Bocce • Boling (Bowling) • Corn hole • Cross country • Curling • Sayaw (walang kontak) • Disc golf • Drumline • Mga kaganapan ng equestrian (kabilang ang mga rodeo) na kinasasangkutan lamang ng nag-iisang nakasakay sa bawat oras • Golf • Himnastiko (Gymnastics) • Ice at roller skating (walang kontak) • Lawn bowling • Martial arts (walang kontak) • Pisikal na pagsasanay (hal., yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (isahan) • Rowing/crew (may kasamang 1 tao) • Pagtakbo • Shuffleboard • Skeet shooting • Skiing at snowboarding • Snowshoeing • Paglangoy at pagsisid • Tennis (isahan) • Track and Field • Paglalakad at Hiking 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton (dalawahan) • Baseball • Cheerleading • Sayaw (paulit-ulit na kontak) • Dodgeball • Field hockey • Flag Football • Kickball • Lacrosse (mga batang babae/mga kababaihan) • Pickleball (dalawahan) • Squash • Softball • Tennis (dalawahan) • Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Boksing • Football • Ice hockey • Ice Skating (pares) • Lacrosse (mga batang lalaki/mga kalalakihan) • Martial Arts • Roller Derby • Rugby • Rowing/crew (may kasamang 2 tao o mas marami pa) • Soccer • Water polo • Wrestling