

附錄S：適用於有組織的青少年體育活動的COVID-19規定

注意：本文件經常更新。請查看網頁上的日期以獲取最新版本。

最近更新資訊：（所有更改已用黃色高亮顯示）

11/8/2022

- 進行了修訂，以符合更新後的洛杉磯縣公共衛生局(LACDPH)衛生主管令關於室內佩戴口罩的命令。對大多數人來說，是否佩戴口罩可能會基於個人偏好。例外情況包括：確診COVID-19後未完成10天的隔離期提前返回體育活動的個人，以及在10天內與確診的COVID-19病例有過密切接觸的個人。當周圍有其他人時，仍然要求此類人群佩戴口罩。此外，強烈建議更容易罹患嚴重COVID-19疾病的個人在擁擠、通風不良的室內環境中佩戴具有高度防護性的口罩。
- 考慮到病毒傳播風險的增加，特別是在室內、涉及體力消耗和呼吸加快或加重的接觸性運動等活動時，青少年體育活動組織者和俱樂部可考慮採取更謹慎的做法，並實施保護性更高的佩戴口罩或進行檢測的政策。
- 包括了室外體育運動隊在風險更高的室內互動場景下應考慮採取的額外安全措施，包括在乘坐運動隊大巴、舉重訓練、共用更衣室或觀看比賽錄影時等。
- 不再需要報告青少年體育活動中出現的個別COVID-19病例。若14天內出現3例或以上具有相關性的聚集性病例，則必須立即且不遲於1個工作日報告。
- 在14天內出現5例或以上有流行病學關聯的病例的青少年體育活動應考慮在確診第五例相關病例後暫停活動5天，以控制病毒的進一步傳播。
- 變更了COVID-19疫苗和加強劑接種的年齡資格。
- 更新了篩查檢測的部分。在社區病毒傳播率高的時期，強烈建議對室內中度風險和室內高風險體育活動進行定期檢測，且無論疫苗接種情況如何；在社區病毒傳播率高的時期，應考慮對室外中度風險和室外高風險體育活動進行定期檢測。

洛杉磯縣《衛生主管令》強烈建議當病例率達到或超過每 10 萬人每週新增 100 例病例時，在所有室內公共場所中佩戴口罩。有關更多詳情，請參閱洛杉磯縣的 [COVID-19 應對計劃](#)。鑒於更容易傳播的COVID-19 病毒的 Omicron 亞型變異株在社區中成為了新增感染病例的主要原因，因此無論個人的疫苗接種情況如何，在室內佩戴口罩仍然是減緩 COVID-19 在社區內傳播速度的重要緩解策略。

根據已發佈的報告，增加感染病毒風險的因素（包括將病毒傳染給 6 英尺之外的個人）包括：

- 通風情況不佳或空氣處理能力不足的封閉空間，會導致呼出的呼吸道液體（特別是非常微小的飛沫和氣溶膠顆粒）在空氣中積聚。
- 當有傳染性的個人進行強體力活動或提高聲音（如運動、喊叫、唱歌）時，可能出現**呼吸道液體呼出量增多**。
- 長時間處於這些情況下。

強烈建議在**可能的情況下**，所有體育活動都在室外進行，因為那裡的通風情況比室內好，所以接觸病毒的風險更低。

以下是對適用於青少年體育聯盟（包括學校運動隊）的要求和最佳做法的總結。這些要求和做法是為了加強參與者、教練、裁判員和社區的安全，並降低青少年運動隊內部以及在比賽期間運動隊之間傳播 COVID-19 的風險。以下建議適用於洛杉磯縣內的運動隊和體育活動，以及從其他轄區來洛杉磯縣參加比賽的運動隊或運動員。

除了這些資訊之外，還請記住：

- ❑ 青少年體育聯盟必須遵守洛杉磯縣 [《衛生主管令》](#) 和 [洛杉磯縣的《青少年娛樂性體育活動的 COVID-19 接觸管理計劃適用指南》](#)。
- ❑ 雇用教練、裁判員或其他後勤人員的青少年體育聯盟，還必須遵守加州職業安全與健康管理局 (CaL/OSHA) 的 [《預防 COVID-19 緊急臨時標準\(ETS\)》](#)。
- ❑ 經營零食售賣攤位的青少年體育聯盟應查看並遵循 [洛杉磯縣公共衛生局的《餐飲服務最佳做法指南》](#)。

請務必閱讀並遵循[雇主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作為通用指南的補充資訊。

遵守參與者、教練、工作人員和觀眾佩戴口罩的指南

- ❑ **基於場所和洛杉磯縣每週病例率的佩戴口罩指南**。佩戴口罩可以減少導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的傳播。目前，根據我們的衛生主管令要求，在青少年體育活動中佩戴口罩是個人偏好。除非佩戴口罩會造成安全隱患，否則不得將不戴口罩作為參與青少年體育活動的條件來阻止任何人佩戴口罩。鑒於病毒傳播的風險增加，尤其是在室內進行涉及體力消耗和呼吸急促的接觸性運動時，青少年體育活動組織者和俱樂部可考慮採取更謹慎的做法，並實施保護性更高的佩戴口罩或進行檢測的政策。根據洛杉磯縣的 [COVID-19 應對計劃](#)，在所有室內環境中，當洛杉磯縣

病例率高於每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，強烈建議教練、工作人員、志願者、裁判、官員和觀眾，無論疫苗接種情況如何，始終佩戴口罩。

- ❑ **參與者**：當洛杉磯縣病例率高於每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，在室內時，強烈建議所有參與者，無論疫苗接種情況如何，都要攜帶和佩戴口罩。當參與者未正在練習、訓練、比賽或表演時，強烈建議在室內時佩戴口罩。在場邊、團隊會議、更衣室和健身房時等室內場所時也建議佩戴口罩。當正在練習、訓練或參加室內體育運動比賽時，建議參賽者即使在劇烈運動時，在可行的情況下戴上口罩。選擇繼續佩戴口罩的參賽者在練習或比賽時應攜帶一個以上的口罩，以備口罩在比賽中變濕或變髒。任何被汗水浸透的口罩都應立即更換。

根據美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)的說法，「大多數佩戴口罩進行運動的個人都能很好地忍受佩戴口罩。」然而，在下列情況下不應佩戴口罩。

- **水上運動**。參與水上運動（如游泳、水球或跳水）的人士，在水中時和準備下水之前可摘下口罩。當參與者不在水中時，強烈建議其佩戴口罩。
 - **體操運動**。正在器械上練習/表演的體操運動員可以摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。當體操運動員沒有在器械上練習/表演時，強烈建議他們佩戴口罩。
 - **競技啦啦隊**。正在表演/練習涉及翻滾、技巧或托舉飛翔等動作的啦啦隊員可以摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。
 - **摔跤**。在摔跤的接觸過程中，口罩可能會導致窒息危險，除非有成年人教練或官員密切監控安全，否則不建議摔跤運動員佩戴口罩。
- ❑ **觀眾**：當洛杉磯縣病例率高於每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，在室內時，強烈建議所有觀眾，無論疫苗接種情況如何，都要攜帶和佩戴口罩。考慮為那些索要口罩的個人提供口罩。
 - ❑ **教練**：當洛杉磯縣病例率高於每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，在室內時，強烈建議所有教練，無論疫苗接種情況如何，都要攜帶和佩戴口罩，即使在參與激烈的體育活動時。
 - ❑ **裁判員和其他比賽官員**：當洛杉磯縣病例率高於每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，在室內時，強烈建議所有裁判員和官員，無論是否接種了疫苗，都要攜帶和始終佩戴口罩。

員工：請注意，如果青少年體育聯盟雇用教練或其他後勤人員，雇主必須為在工作地點或設施的室內區域時（包括在共用車輛中）與他人密切接觸的員工提供貼合面部的醫用口罩及呼吸器（例如 N95 或 KN95 口罩），供其自願佩戴。有關適用於商業機構和組織的免費和低價個人防護裝備(PPE)的更多資訊，請參閱：<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。

接種疫苗

- ❑ 強烈建議所有運動員、教練和運動隊工作人員**保持最新的 COVID-19 疫苗接種狀態**。目前，如果你已完成 COVID-19 初始系列疫苗的接種，並接種了 CDC 建議你接種的最新版加強劑疫苗，則你已具有**最新的 COVID-19 疫苗接種狀態**。所有 6 個月及以上的個人都可以接種預防 COVID-19 病毒的疫苗。所有 5 歲及以上的個人都可接種加強劑疫苗。請注意：最新版的（二價）加強劑疫苗被稱為「二價」疫苗，因為它們**既能預防引起 COVID-19 的原始版本病毒，也能預防 Omicron 的病毒變異株 BA.4 和 BA.5**。接種疫苗是減輕 COVID-19 疾病帶來的各種負擔，以及保護社區內所有成員的首要策略。讓你的青少年體育聯盟中的所有運動員和工作人員都全劑量接種疫苗並一旦符合條件就立即接種加強劑疫苗，將降低 COVID-19 病毒在隊友之間和運動隊之間傳播的風險，並且若他們感染了病毒，也可以提供免於罹患嚴重疾病、住院和死亡的很好的保護作用。

症狀篩查以及隔離

- ❑ 要求參與者和家庭在參加青少年體育活動之前，進行 COVID-19 症狀的自我篩查。
- ❑ 張貼**標識**，提醒進入場所的每個人，如果他們出現 COVID-19 症狀，或者如果他們受到隔離令的限制，則不應該進入該場所。
- ❑ 青少年體育活動必須禁止任何出現 COVID-19 症狀的參與者、教練或觀眾參與活動，或讓其隔離（若在體育活動場所），以防止將病毒傳染給其他人。
 - 採取行動，將在青少年體育活動期間開始出現 COVID-19 症狀的參與者與其他參與者、教練和觀眾隔離。

減少擁擠，特別是在室內

- ❑ 如果可能的話，在 COVID-19 傳播風險低得多的室外進行青少年體育活動。
- ❑ 如果在**社區病毒傳播率高的時期**青少年體育活動必須在室內進行，採取措施減少任何室內區域的參與者、教練和觀眾的數量。
- ❑ 保持身體距離是控制感染的最佳做法之一，它可以作為減少 COVID-19 傳播的額外安全做法予以實施。在訓練過程中，鼓勵參與者和/或教練員進行不涉及持續性面對面接觸的活動，並限制在室內環境中進行此類活動。而是考慮把重點放在技能培養的活動上。
- ❑ 限制在同一時間去洗手間或更衣室的參與者人數。
- ❑ 非體育類的團隊活動，如團隊聚餐或其他社交活動，在室外進行並與他人保持距離將會是**更安全的做法**。

定期進行 COVID-19 篩查檢測

引起 COVID-19 的病毒可能會感染青少年體育聯盟中的任何成員，無論他們的接種疫苗的情況如何，但它更有可能感染未接種疫苗的個人。任何感染者都有可能將病毒傳染給他人。準確識別感染者，並迅速對他們進行隔離的一種策略，是透過核酸擴增檢測(NAAT)，如 PCR（聚合酶鏈反應）檢測，或抗原 (Ag) 檢測，進行例行的定期 COVID-19 篩查檢測。當社區病毒傳播率較高時，定期無症狀檢測是一種特別有用的策略，但隨著傳播率下降並逐漸接近低傳播率時，定期無症狀檢測的價值就會降低。關於檢測的一般性指南和建議，包括可用的檢測類型，可訪問我們的[患者檢測資訊](#)頁面瞭解更多資訊。

❑ 在過去 90 天內從確診的 COVID-19 中康復（完成隔離期）的個人，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查檢測之中。對以前感染過 COVID-19 的個人的篩查檢測，應在其出現症狀的第一天或首次陽性結果的檢測樣本採集之日（如果其無症狀）的 90 天之後開始。

❑ 當在你的任何青少年運動隊中發現確診病例後，請遵循[《青少年體育運動接觸管理計劃》](#)中列出的指引獲取隔離和接觸病毒後指南。注意，當前的病例報告要求為：

- 青少年體育活動必須報告在一個預先界定的或可識別的群體（即隊友、俱樂部成員、群組等）中出現 3 例或以上的聚集性 COVID-19 病例，這些病例在發病日期前 14 天內的任何時間參加過運動隊或俱樂部活動。發病日期為 COVID-19 症狀開始的日期或進行 COVID-19 檢測的日期（以較早的日期為準）。所有的聚集性病例通知應立即報告給公共衛生局，並且不遲於體育活動運營方收到病例通知後的 1 個工作日。可透過線上提交此類報告：https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US。請參考洛杉磯縣的[《适用于青少年娛樂性體育活動的 COVID-19 接觸管理計劃指南》](#)，獲得關於如何管理該接觸情況的詳細指南，包括病例、密切接觸者的識別和應採取的措施，以及報告和通知流程。體育活動運營方還可以參考適用於[病例和密切接觸者](#)的公共衛生局指南頁面，以作為額外資源。
- 對於在 14 天內出現 5 例或以上有流行病學關聯病例的青少年體育活動，應考慮在確診第 5 例相關病例後暫停活動 5 天，以控制病毒的進一步傳播。在暫停期間，如果運動隊中的每個人都完全遵守任何適用的個人隔離或檢疫命令，則可以繼續進行個人體能訓練和技能提升訓練。如果滿足疫情爆發標準並且公共衛生局建議採取疫情爆發應對措施，則公共衛生局的調查員可以在執行疫情爆發應對措施期間，要求實施暫停期或根據需要延長暫停期。

❑ 當洛杉磯縣的社區 COVID-19 病毒傳播率較高時，強烈建議所有參賽運動員和工作人員/教練/裁判員/志願者遵循以下檢測指南。隨著社區病毒傳播率的下降，並逐漸接近低病毒傳播率，篩查檢測的價值也在下降，但其仍然是希望將檢測作為其多層次預防策略之一的青少年體育活動可以考慮執行的措施之一，以最大限度地減少運動隊成員之間的病毒傳播以及爆發疫情的風險。

- 室內中度風險或高風險的體育運動。強烈建議在社區病毒傳播率高的時期，參與室內中度風險或高風險的體育運動的所有運動員、工作人員、教練和志願者，無論其接種疫苗情況如何，

應至少每週進行一次定期檢測。對於青少年運動員和非雇員的成年人，使用非處方檢測試劑盒得出的結果，包括在家中進行的自我檢測、自行讀取的檢測結果，無論是否經過核實，也是可以接受的。

- 戶外中度風險或高風險的體育運動。考慮在社區病毒傳播率高的時期對所有運動員和工作人員進行定期的 COVID-19 檢測。儘管與室內相比，在室外進行體育活動時病毒傳播的風險大大降低，但運動員之間直接和密切接觸的程度亦會影響這種風險。此外，即使是一項主要被視為戶外運動的體育運動（如足球），當運動隊成員長時間在室內環境中互動時，也會有病毒傳播風險增加的時期。一些實例包括：長時間乘坐學校包車的大巴時，車窗不能打開且通風有限；在健身房內進行體能訓練時；訓練或比賽前後在更衣室內停留的時間，以及觀看比賽影片的時間。體育活動應考慮是否採取額外的安全措施，例如要求個人在這些環境內佩戴口罩，要求其已接種疫苗，限制同時使用健身房和更衣室的參與活動者人數，以及盡可能將活動轉移到戶外進行。

- 對於參加中等風險和高風險體育活動，並且乘坐校車/廂形車的運動隊成員，強烈建議其在社區病毒傳播率高的時期進行定期檢測。
- 如果運動員參加涉及多縣人員、多日進行的中度風險或高風險的室外運動比賽，在社區病毒傳播率高的時期，建議在第一場比賽進行前的3天內，對參與隊員進行檢測，並得到陰性的檢測結果。
- 如果室外體育運動隊的運動員、教練和/或工作人員中出現一例陽性病例，強烈建議所有運動員、工作人員/教練/志願者（無論是否接種了疫苗）在接觸病毒後的兩週內每週進行一次檢測。
- 其角色或職能不包括與運動員、教練或其他工作人員進行任何直接互動（例如，向運動隊或聯盟提供行政支援，但不直接與青少年或其他運動隊成員合作）的運動隊的工作人員/志願者不需要被納入篩查檢測中。
- 偶爾與運動員、教練或其他工作人員進行非常有限的直接互動的志願者（如：僅在賽季中執行一到兩次裁判任務的志願者裁判員）不需要被納入每週的篩查檢測中，但強烈建議他們保持最新的 COVID-19 疫苗接種狀態。在社區病毒傳播率高的時期，也強烈建議志願者在參加志願者活動前3天內進行檢測並得到呈陰性的檢測結果。

通風

- 如果青少年體育活動在室內進行，確保你所在建築物內的暖通空調系統(HVAC)處於良好的工作狀態。
- 考慮安裝移動式高效空氣淨化器，將建築物的空氣過濾器升級到盡可能高的效率級別，並進行其他調整，以增加所有工作區域的外部空氣量和通風量。

- ❑ 在天氣和比賽條件允許的情況下，**考慮**透過打開門窗來增加室外新鮮空氣的引入。考慮使用風扇來增加打開窗戶的效果——將窗戶上的風扇擺放為向外吹，而不是向內吹。
- ❑ 可以透過策略性地放置落地扇來改善體育館的通風情況。請參閱「[體育館通風的最佳做法](#)」以獲得更多詳情。
- ❑ **考慮**在不能增加戶外通風量的區域降低可容納人數。
- ❑ 如果你的運動隊或青少年體育聯盟使用交通工具，如校車或廂形車，當**天氣條件、空氣品質和乘客安全等因素允許時**，可以**考慮**打開窗戶，增加來自外部的空氣流通量。參閱加州的[《室內環境中的通風、過濾和空氣品質臨時指南》](#)和疾病控制與預防中心(CDC)的[《學校和兒童看護計劃的通風指南》](#)頁面。

鼓勵洗手

- ❑ 在場所入口和公共衛生間的外面放置洗手台或消毒洗手液，並張貼宣導洗手的標識。
- ❑ 鼓勵所有人經常洗手。

溝通

- ❑ 考慮張貼**標識**，以便進入你的設施的訪客瞭解你們的 **COVID-19 安全政策**，包括當社區病毒傳播超過每 10 萬人中每週新增 99 例病例時，強烈建議所有人在室內佩戴口罩。
- ❑ 利用你的線上平臺向公眾傳達你所採取的 COVID-19 安全政策。

在運動隊外出比賽時和多隊比賽時，**考慮採取額外的預防措施**

- ❑ 當與青少年運動隊中的其他非同一家成員的個人一同乘車時，**建議在天氣條件、空氣品質和乘客安全等因素允許的情況下打開窗戶**。在乘坐共用的運動隊交通工具時，是否佩戴口罩取決於個人偏好，但應予以考慮。在社區病毒傳播率高的時期，強烈建議所有人佩戴口罩。當不屬於同一家庭的成員使用家庭車輛拼車時，這一指導方針也適用。
- ❑ 如果需要前往洛杉磯縣以外的地點參與活動，請遵循《[出行建議和指南](#)》。
- ❑ 當外出參加比賽需要過夜時，**考慮讓**來自不同家庭的隊員睡在不同的房間裡，並在需要前往其他隊員的酒店房間時佩戴口罩。
- ❑ 與其他運動隊進行社交活動**可能會增加將 COVID-19 病毒傳染給運動隊的風險**，因為你增加了與運動隊互動的新的個人的數量。當社區內病毒傳播率很高，以及/或在洛杉磯縣或旅行目的地的疾病控制與預防中心(CDC)社區風險級別被劃定為高時（或兩者均被劃定為高風險級別時），可以考慮勸阻進行此類活動。

瞭解 COVID-19 大流行期間與體育運動相關的風險

與籃球或摔跤等經常需要隊員之間近距離接觸的運動相比，允許比賽隊員之間保持 6-8 英尺距離的體育運動和活動（如高爾夫或網球單打賽事），傳播病毒的風險會更小。對於不需要共用設備的體育活動（如越野賽），可能比需要共用設備的體育活動（如足球）風險更小。那些與其他參與者進行有限接觸的體育活動可能是一個更安全的選擇。例如，田徑比賽中的短跑比賽，可能比讓某位運動員與另一名運動員長時間（比如一整場比賽有一半的時間）密切接觸的體育運動傳染病毒的風險更小。

運動員訓練、練習和比賽的具體地點也會影響傳播病毒的風險。盡可能選擇室外場地進行運動和上課。COVID-19 更容易在通風不良的室內空間中傳播。在室內運動和活動時的病毒傳播風險可能更高，尤其是如果運動或體育活動（例如籃球）還涉及近距離接觸、共用設備和更多地接觸其他運動員。

個人接觸的其他人越多，接觸 COVID-19 的機率就越大。因此，小型運動隊、練習小組或班級應始終在一起，而不是與其他運動隊、教練或老師混在一起，將是一個更安全的選擇。如果發生了 COVID-19 接觸事件，這也將使聯繫接觸過 COVID-19 的個人更加容易。

留在你的社區裡會比加入外出比賽的運動隊更安全。前往 COVID-19 病例較多的地區可能會增加傳播 COVID-19 的機率。此外，需要外出比賽的體育活動會有運動員混雜相處的情況，因此運動員一般會接觸到更多的人。

表一.按風險水平劃分的體育活動實例

低風險	中等風險	高風險
<ul style="list-style-type: none"> • 射箭 • 羽毛球（單打） • 樂隊 • 騎自行車 • 地擲球 • 保齡球 • 沙包洞遊戲 • 越野賽 • 冰壺 • 舞蹈（無接觸） • 飛盤高爾夫 • 鼓樂隊 • 一次只有一名騎手參加的馬術比賽（包括牛仔競技賽） • 高爾夫 • 體操 • 滑冰和輪滑（無接觸） • 草地保齡球 • 武術（無接觸） • 體能訓練（如瑜伽、尊巴、太極） • 匹克球（單打） • 划船/賽艇（1人） • 跑步 • 沙狐球 • 雙向飛碟射擊 • 滑雪和單板滑雪 • 雪鞋健行 • 游泳和跳水 • 網球（單打） • 田徑 • 步行和遠足 	<ul style="list-style-type: none"> • 羽毛球（雙打） • 棒球 • 啦啦隊 • 跳舞（間歇接觸） • 躲避球 • 曲棍球 • 奪旗式美式足球 • 足壘球 • 棍網球（女生/成年女子） • 匹克球（雙打） • 壁球 • 壘球 • 網球（雙打） • 排球 	<ul style="list-style-type: none"> • 籃球 • 拳擊 • 美式足球 • 冰球 • 滑冰（雙人） • 棍網球（男生/成年男子） • 武術 • 輪滑德比 • 橄欖球 • 划船/賽艇（2人或以上） • 足球 • 水球 • 摔跤