

پروتکل بازگشایی لیگ‌های ورزشی جوانان

بروز رسانی‌های اخیر:

- 8/20/20: بروز رسانی شد تا ورزش‌های دانشگاهی را از لیست مواردی که این پروتکل در مورد آن اعمال نمی‌شود، حذف نماید.
- 8/12/20: بروز رسانی شد تا به بازیکنان اجازه دهد پوشش‌های صورت را در مدت انجام فعالیت‌های فیزیکی شدید بردارند (تغییرات با رنگ زرد مشخص شده‌اند).
- 8/6/20: بروز رسانی شد تا تصریح نماید که جوانان مجاز هستند بصورت زوج، به توپ ضربه بزنند یا آن را بصورت رفت و برگشتی پرتاب کنند، اما نه به عنوان یک فعالیت گروهی (تغییرات با رنگ زرد مشخص شده‌اند)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس رویکردی مرحله‌ای با حمایت علمی و متخصصان بهداشت عمومی اتخاذ می‌نماید، که به موجب آن به برخی از اماکن اجازه بازگشایی ایمن داده می‌شود. شرایط زیر مختص برنامه‌های ورزشی جوانان است که مطابق فرمان افسر بهداشت اداره بهداشت عمومی ایالت، مجاز به بازگشایی هستند. علاوه بر شروط اعمال شده بر این برنامه‌ها توسط فرماندار، این نوع برنامه‌ها همچنین باید از شروط عنوان شده در این چک لیست در خصوص ورزش‌های جوانان، پیروی نمایند.

توجه داشته باشید که این پروتکل در مورد لیگ‌های تفریحی ورزشی جوانان، باشگاه‌های ورزشی، مسافرت ورزشی و ورزش‌های تحت حمایت مدارس خصوصی و دولتی خدمت رسانی به دانش آموزان مدارس TK-12، اعمال می‌شود. این پروتکل برای استفاده لیگ‌های ورزشی بزرگسالان، یا ورزش‌های آماتور بزرگسالان، که بنابر فرمان افسر بهداشت ایالتی باید همچنان تعطیل باشند، تهیه نشده است. **تا اطلاع ثانوی تمامی فعالیت‌های ورزشی جوانان باید در فضای باز انجام شود.**

لطفاً در نظر داشته باشید: این سند ممکن است همزمان با دریافت اطلاعات و منابع تکمیلی به روز شود، بنابراین برای اطلاع از بروز رسانی‌های این سند حتماً به طور منظم وب سایت شهرستان لس آنجلس به نشانی <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> را بررسی نمایید.

این چک لیست موارد زیر را شامل می‌شود:

- (1) حفاظت و حمایت از سلامت کارکنان و مشتریان
- (2) حصول اطمینان از فاصله گذاری فیزیکی مناسب
- (3) حصول اطمینان از کنترل سرایت صحیح
- (4) ارتباط با عموم مردم
- (5) تضمین دسترسی عادلانه به خدمات

در حین توسعه هرگونه پروتکل بازگشایی در برنامه شما، این پنج حوزه کلیدی باید مورد توجه قرار گیرند.

کلیه تیم‌های ورزشی جوانان باید همه اقدامات کاربردی ذکر شده در زیر را اجرا نمایند و آماده توضیح این نکته باشند که به چه دلیل هر اقدامی که اجرا نمی‌شود، قابل اجرا نبوده است.

نام تیم/لیگ ورزشی جوانان:

نام مربی و آدرس مجموعه:

A اقداماتی جهت تضمین ایمنی بازیکن و مربی

- فاصله گذاری فیزیکی شش (6) فوت بین هر بازیکن و بین بازیکنان و مربیان در تمام اوقات الزامیست.** فعالیت‌های ورزشی جوانان محدود به فعالیتهایی است که تمام بازیکنان و مربیان را قادر می‌سازد در تمام مدت فاصله فیزیکی حداقل شش فوت، و فاصله هشت فوت را در زمان فعالیت‌های شدید، بدنی مابین یکدیگر حفظ نمایند. این فعالیت‌ها شامل تمرین، آماده سازی و مهارت سازی است اما محدود به آن نمی‌شود. ورزش‌های دارای تماس نمی‌توانند به همان روشی تمرین کنند که قبل از کووید-19 تمرین می‌کردند.

- تمام بازیکنان، مربیان، اعضای خانواده و مراجعان موظفند در تمام اوقات، غیر از هنگام شنا کردن، دوش گرفتن، خوردن/آشامیدن، در زمان انجام فعالیت فیزیکی شدید (ضمن حفظ فاصله 8 فوت یا بیشتر از سایرین) یا شرکت در فعالیت‌های فیزیکی شدید (مثل دویدن بصورت فردی)، پوشش صورت مناسبی بپوشند که بینی و دهان را می‌پوشاند. این امر در مورد همه بزرگسالان و کودکان 2 سال به بالا صدق می‌کند. ماسک‌های با سوپاپ‌های یک طرفه نباید مورد استفاده قرار گیرند. تنها افرادی از پوشیدن پوشش پارچه‌ای صورت مستثنی هستند که به علت بیماری، شرایط سلامت روحی، یا وجود ناتوانی که مانع از پوشیدن پوشش صورت می‌شود، توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی دستور داشته باشند که آن را نپوشند. بازیکنان در صورت وجود هرگونه مشکل تنفسی باید تمرین را متوقف کرده و استراحت کنند و چنانچه ماسک یا پوشش صورت آنان خیس شود و به صورت بازیکن بچسبد و مانع تنفس وی شوند، باید آن را تعویض کنند. ماسک‌هایی که تحت فعالیت فیزیکی شدید جریان هوا را محدود می‌کنند (مانند ماسک‌های N-95) برای ورزش توصیه نمی‌شوند.
- **غریبالگری** پیش از آنکه بازیکنان و مربیان بتوانند در فعالیت‌های ورزشی جوانان شرکت کنند، انجام می‌شود. بررسی‌ها باید شامل معاینه در مورد تب، سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفسی و تب یا لرز باشد و اینکه آیا فرد ظرف 14 روز گذشته با مبتلای قطعی یا مشکوک به ویروس کرونا جدید (کووید-19) تماس داشته است یا خیر. انجام این معاینات می‌تواند بصورت حضوری یا از طریق روش‌های جایگزین باشد مانند سامانه‌های معاینه آنلاین یا از طریق **علائم** نصب شده در ورودی مجموعه که مقرر می‌کنند مراجعان مبتلا به این علائم نباید به مستغلات مجموعه وارد شوند.
- اگر فرد هیچ علائمی نداشته باشد و ظرف 14 روز گذشته با مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید-19 هیچ‌گونه تماسی نداشته است، می‌تواند برای شرکت در آن روز ترخیص شود.
- اگر فرد ظرف 14 روز گذشته با مورد مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید-19 تماس داشته است، باید فوراً به منزل فرستاده شود و از وی خواسته شود تا در خانه قرنطینه گردد. دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه در نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine را در اختیار آنان قرار دهید.
- اگر فردی هر کدام از علائم ذکر شده در بالا را نشان می‌دهد، باید فوراً به منزل فرستاده و از وی خواسته شود تا در خانه قرنطینه گردد. دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه در ph.lacounty.gov/covidisolation را در اختیار آنان قرار دهید.
- تا اطلاع ثانوی تمامی فعالیت‌های ورزشی جوانان باید تنها در فضای باز انجام شود. تیم‌ها مجاز هستند از سایبان خیمه‌ای، یا سایر چادرهای سایبان استفاده نمایند اما تنها در صورتی که کناره‌های سایبان خیمه‌ای یا چادرهای سایبان محصور نباشند و جریان هوای خارجی به میزان کافی در آن وجود داشته باشد.
- در حال حاضر، برگزاری کلیه رویدادهای ورزشی جوانان از جمله تورنمنت‌ها، رویدادها و مسابقات مجاز نمی‌باشد. بازی‌های تمرینی بین بازیکنان همان تیم (بازی‌های درون تیمی، بازی تمرینی و/یا مسابقات) تنها برای ورزش‌های بدون تماس مجاز است. ورزش‌های بدون تماس شامل آن ورزش‌هایی می‌شود که تمام بازیکنان حاضر در بازی، بازی تمرینی یا مسابقه می‌توانند در طول مسابقه فاصله 8 فوت بین یکدیگر را حفظ کنند (برای مثال، مسابقات تنیس دو نفره، مسابقات گلف، برخی مسابقات دو و میدانی).
- هر یک از مناطقی که در آن بازیکنان، خارج از میدان یا زمین بازی نشانده شده‌اند (مانند نیمکت، محل استقرار افراد تیم، بولپن زمین بیسبال)، به گونه‌ای چیده شده که فضا برای صندلی‌های اضافی ایجاد شود تا بازیکنان و کارکنان بتوانند فاصله فیزیکی 6 فوت را حین حضور در منطقه موردنظر حفظ کنند.
- برنامه‌های ورزشی جوانان باید اطمینان حاصل کنند که بازیکنان در یک گروه ثابت باقی می‌مانند تا خطر انتقال بیماری محدود شود (به راهنمای **CDC در خصوص مدارس و هم گروه‌ها** مراجعه نمایید).
- در نظر بگیرید که طراحی مجدد فعالیت‌های ورزشی جوانان برای گروه‌های کوچکتر و چیدمان مجدد فضای تمرین و بازی به منظور حفظ فاصله فیزیکی انجام شود.
- تا حد ممکن، به بازیکنان توصیه می‌شود که وسایل خود (مانند چوب بیسبال، چوب گلف، راکت) را برای تمرین کردن همراه بیاورند و وسایل را به اشتراک نگذارند. بازیکنان مجازند تجهیزات را بصورت محدود به اشتراک بگذارند، مانند ضربه زدن به توپ فوتبال بین دو بازیکن، یا پرتاب توپ بیسبال، فوتبال، یا فریزی در قالب بخشی از تمرینات مهارت سازی. اگرچه، اشتراک گذاری تجهیزات بدین شکل باید تنها بین زوج بازیکنان مشخص رخ دهد، نه به عنوان یک فعالیت گروهی. اگر لازم است وسایل به اشتراک گذاشته شوند، بین هر بار استفاده توسط افراد متفاوتی ضدعفونی شده تا خطر شیوع کووید-19 کاهش یابد.
- به منظور محدود کردن احتمال شیوع بیماری، بازیکنان، مربیان و کارکنان از برقراری تماس فیزیکی غیر ضروری با یکدیگر (برای مثال بزن قدش (های فایو)، دست دادن، با مشت دست دادن (فیس‌ت بامپ)) منع می‌شوند.
- تیم‌های ورزشی که به حمام سرپوشیده و مجموعه رختکن دسترسی دارند، مجاز هستند به منظور بهداشت دست، تعویض لباس، دوش

گرفتن، و استفاده از سرویس‌های بهداشتی به آن دسترسی داشته باشند. مراجعه به رختکن یا سرویس‌های بهداشتی را بصورت نوبتی انجام دهید تا برقراری فاصله گذاری فیزیکی هنگام حضور در فضای سرپوشیده امکان پذیر باشد.

هرگونه رختکن یا سرویس بهداشتی مورد استفاده به طور مرتب، طبق برنامه زیر ضدعفونی می‌شود:

رختکن‌ها _____

سرویس‌های بهداشتی _____

سایر موارد _____

بازیکنان و مربیان باید در مواقعی که امکان شستشوی دست وجود ندارد از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایند. ضد عفونی کننده باید تا خشک شدن کامل به دست‌ها مالیده شود. نکته: شستشوی مکرر دست‌ها در مقایسه با استفاده از ضدعفونی‌های کننده دست مؤثرتر است، به ویژه زمانی که دست‌ها به طور مشهود آلوده هستند.

کودکان زیر 9 سال باید تحت نظارت بزرگسالان از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایند. در صورت خوردن ضد عفونی کننده با مرکز کنترل سموم تماس بگیرید: 1-800-222-1222. ضدعفونی‌های کننده دست پایه الکلی اتیل ترجیح داده می‌شود و زمانی که احتمال استفاده بدون نظارت از سوی کودکان وجود دارد، باید از آن استفاده نمود. ضدعفونی کننده‌های ایزوپروپیل سمی تر و از طریق پوست قابل جذب هستند.

بازیکنان را تشویق کنید تا بطری‌های آب از قبل خریداری شده یا از قبل پر شده قابل استفاده مجدد خود را به همراه داشته باشند. شیرهای آب خوری تنها برای پر کردن بطری‌های آب در دسترس هستند. بازیکنان نباید از ظرف نوشیدنی یکسان بنوشند یا نوشیدنی‌ها را مشترکاً استفاده کنند.

هنگام انتخاب محصولات نظافتی، از محصولات مورد تأییدی که برای استفاده در برابر کووید-19 در لیست تأیید شده "N" سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) قرار دارند، استفاده نمایید و از دستورالعمل‌های محصول پیروی کنید. این محصولات حاوی موادی می‌باشند که برای افراد مبتلا به آسم ایمن تر هستند.

از ضدعفونی کننده‌هایی استفاده کنید که در برابر عوامل بیماری زا ویروسی جدید مؤثر هستند، از دستورات برچسب برای نرخ رقیق سازی و تعداد دفعات تماس پیروی نمایید. به کارکنان آموزش‌هایی در خصوص خطرات مواد شیمیایی، دستورالعمل‌های شرکت تولید کننده، و ملزومات Cal/OSHA برای استفاده ایمن ارائه دهید.

کارکنان متولی که مسئول تمیز و ضدعفونی کردن محل هستند باید مجهز باشند به تجهیزات حفاظتی مناسب، از جمله دستکش، محافظت چشم، محافظ تنفسی، و سایر تجهیزات حفاظتی مناسب مطابق با دستورالعمل‌های محصول. تمام محصولات باید خارج از دسترس کودکان قرار گیرند و در فضایی با دسترسی محدود ذخیره شوند.

به همه کارکنان ابلاغ شده است که در صورت بیماری یا قرار گرفتن در معرض شخصی که به کووید-19 مبتلا بوده، به محل کار نیایند. کارکنان متوجه هستند که در صورت اطلاق، باید از راهنمای اداره بهداشت عمومی برای خود انزوایی و قرنطینه، پیروی نمایند. سیاست‌های مرخصی محل کار مورد بررسی و اصلاح قرار گرفته است تا اطمینان حاصل شود کارکنان در هنگام اقامت در منزل به دلیل بیماری، مورد مؤاخذه قرار نمی‌گیرند.

اطلاعاتی مربوط به مزایای مرخصی تحت حمایت کارفرما یا دولت که ممکن است شامل کارکنان شود در اختیار آنان قرار گرفته است که این امر ماندن در منزل را از نظر مالی راحت تر می‌کند. مراجعه نمایید به اطلاعات تکمیلی در خصوص [طرح‌های دولتی](#) حمایت از مرخصی استعلاجی و غرامت کارکنان بابت کووید-19، از جمله حقوق مرخصی استعلاجی کارمندان، تحت [قانون نخستین پاسخ کروناویروس خانواده‌ها](#) و حقوق کارمندان در خصوص مزایای غرامت کارکنان و پیش فرض کار-وابستگی مواجهه با کووید-19 بین 19 مارس و 5 جولای در راستای [فرمان اجرایی N-62-20](#) فرماندار.

پس از اطلاع از اینکه نتیجه آزمایش یک یا چند نفر از کارکنان، مربیان، یا بازیکنان مثبت شده، یا آنان علائمی مشابه (موارد ابتلا به) کووید-19 دارند، تیم برنامه یا پروتکلی در اختیار دارد تا از این مورد/موارد ابتلا درخواست نماید [در منزل خود را قرنطینه کنند](#) و [قرنطینه شخصی](#) همه کارمندانی که در محل کار در معرض این مورد/موارد ابتلا قرار گرفته بودند، الزام آور شود. طرح تیم یا لیگ باید پروتکلی برای تمام افراد قرنطینه شده در نظر داشته باشد که به آن دسترسی داشته باشند یا مورد آزمایش کووید-19 قرار گیرند تا مشخص شود آیا در محل کار افرادی بیشتری در معرض قرار گرفته‌اند یا خیر، که این امر ممکن است نیازمند تدابیر کنترلی تکمیلی کووید-19 باشد. به راهنمای اداره بهداشت عمومی در خصوص [پاسخ به کووید-19 در محل کار](#) مراجعه نمایید.

[معاینه کارکنان](#) قبل از ورود کارکنان به محل کار انجام می‌شود. بررسی‌ها باید شامل معاینه در مورد سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفسی و تب یا لرز باشد و اینکه آیا کارمند در 14 روز گذشته با مبتلای قطعی کووید-19 تماس داشته است یا خیر. این معاینات را می‌توان از راه دور یا بصورت حضوری هنگام ورود کارکنان انجام داد. در صورت امکان، معاینه دمایی بدن نیز باید در محل کار

انجام شود.

- در صورت شناسایی 3 یا تعداد بیشتری از موارد ابتلا در میان اعضای تیم ورزشی جوانان ظرف مدت 14 روز، مربی یا لیگ باید این شیوع را به اداره بهداشت عمومی از طریق شماره 397-3993 (888) یا 240-7821 (213) گزارش دهد. اگر یک دسته افراد مبتلا در محل کار شناسایی شود، اداره بهداشت عمومی پاسخ خوشه‌ای را آغاز خواهد کرد که شامل ارائه رهنمودها و توصیه‌های کنترل سرایت، پشتیبانی فنی و تدابیر کنترلی مختص محل می‌باشد. یک مدیر پرونده بهداشت عمومی به این تحقیقات خوشه‌ای اختصاص داده می‌شود تا به هدایت پاسخ کمک نماید.
- به کارمندی که با سایر افراد در تماس هستند، بصورت رایگان، پوشش صورت مناسبی که بینی و دهان را بپوشاند داده می‌شود. این پوشش باید همواره در طول روز کاری، زمانی که در تماس با سایرین هستند یا احتمال تماس با سایرین وجود دارد، پوشیده شود. کارمندی که توسط اراده دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که نباید پوشش صورت بپوشند، باید یک محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایینی بپوشند، و اینگونه تا زمانی که شرایط آنان اجازه دهد، پایبند دستورات ایالتی هستند. آویز پارچه‌ای که به تناسب زیر چانه قرار گیرد، ترجیح داده می‌شود. ماسک‌های با سوپاپ‌های یک طرفه نباید مورد استفاده قرار گیرند. کارمندان زمانی که در دفتر شخصی یا اتاقک دارای پارتیشن‌های مستحکمی که از قد کارمند هنگام ایستادن بلند تر است، تنها هستند، نیاز به پوشیدن پوشش صورت ندارند.
- به کارمندان دستور داده می‌شود که روزانه پوشش‌های صورت خود را بشویند یا تعویض نمایند.
- به کارکنان، مربیان و اعضای تیم جوانان تذکر داده می‌شود که اقدامات پیشگیرانه شخصی را رعایت کنند، از جمله:
 - هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.

- در خانه بمانید تا اینکه حداقل 10 روز از بروز نخستین علائمتان سپری شده باشد و حداقل 24 ساعت از بهبودی شما گذشته باشد، به این معنی که تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شده باشد و علائم شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شده باشند.

- اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شده ولی هرگز علائمی نداشته‌اید، باید در منزل بمانید تا:

- 10 روز بعد از تاریخ اولین آزمایش مثبت، اما

- اگر به علائمی مبتلا شدید، باید از دستورات عمل‌های بالا پیروی نمایید.

- دست‌های خود را با صابون و آب به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی حاوی 60٪ الکل استفاده کنید. قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از توالت و بعد از سرفه و عطسه، دستان خود را بشویید.

- سرفه‌ها و عطسه‌های خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را دور انداخته و دستان خود را بلافاصله تمیز کنید. اگر دستمال ندارید، از آرنج خود استفاده کنید (نه دستان خود).

- دهان، چشم، بینی خود را با دست‌های شسته نشده لمس نکنید.

- از تماس با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.

- از به اشتراک گذاشتن اقلامی مانند تلفن یا دستگاه‌های دیگر خودداری کنید. اگر لازم است دستگاه‌ها به اشتراک گذاشته شوند، حتماً قبل و بعد از اشتراک گذاری، آن‌ها را با دستمال مرطوب ضدعفونی کننده تمیز نمایید.

- به طور مداوم، فاصله کاری خود نسبت به سایر کارکنان و بازیکنان را تحت نظر داشته باشید. همیشه فاصله حداقل 6 فوت توصیه شده را از دیگران حفظ نمایید مگر اینکه وظایف کاری خاصی نیاز به فاصله کمتری داشته باشند و هنگام کار در نزدیکی یا در کنار سایر افراد پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید.

- اشیاء و سطوح غالباً لمس شده را ضد عفونی کنید. این کار باید بصورت ساعتی حین ساعات اداری انجام شود.

- نسخه‌های کپی از این پروتکل بین همه کارکنان، جوانان و خانواده‌ها توزیع شده است.

B. پروتکل‌های نگهداری

- گروه‌هایی که ممنوع است، و نیمکت‌ها و میزها یا به این دلیل که نمی‌توان از آنها استفاده کرد، برداشته می‌شوند یا مسدود می‌شوند.

- اقلام غالباً استفاده شده به طور منظم ضد عفونی می‌شوند.

- تجهیزات غالباً استفاده شده قبل و بعد از هر استفاده، ضد عفونی می‌شوند.

- سرویس‌های بهداشتی به طور منظم ضد عفونی می‌شوند.

شیرهای آب خوری تنها برای پر کردن بطری‌های آب در دسترس هستند.

C. پروتکل‌های نظارتی

- علائم آموزشی و اطلاع رسانی در سراسر مجموعه درباره کنترل سرایت، فاصله گذاری فیزیکی، و استفاده از پوشش‌های صورت نصب شده است. نشریات آنلاین برنامه‌های ورزشی جوانان (وب سایت، رسانه‌های اجتماعی و غیره) اطلاعات گویایی در خصوص فاصله گذاری فیزیکی، استفاده از پوشش‌های صورت، و سایر مسائل ارائه می‌دهند.
- علائمی نصب می‌شود که به بازدید کنندگان دستور می‌دهد در صورت بروز علائم تنفسی در منزل بمانند.
- مربیان و مدیران لیگ بر رعایت محدودیت‌های اعلام شده نظارت می‌کنند.
- از شرکت کنندگان خواسته خواهد شد که در صورت عدم رعایت این محدودیت‌ها محل را ترک کنند.

هر گونه اقدامات تکمیلی که در بالا ذکر نشده است باید در صفحات جداگانه‌ای ذکر شود،
که مدیر هماهنگی ورزش‌های جوانان باید آن را به این سند ضمیمه نماید.

چنانچه هرگونه سؤال یا نظری درباره این پروتکل دارید، می‌توانید با شخص زیر تماس بگیرید:

شماره تلفن:

نام سرپرست ورزش‌های
جوانان:

تاریخ آخرین بازبینی: