

Phụ Lục S: Quy Định Hướng Dẫn Về COVID-19 Cho Các Hoạt Động Thể Thao Có Tổ Chức Dành Cho Thanh Thiếu Niên

Lưu ý: Tài liệu này được cập nhật thường xuyên. Vui lòng kiểm tra ngày tháng trên trang web để biết phiên bản mới nhất.

Cập nhật gần đây: (Thay đổi được tô màu vàng)

11/8/22

- Sửa đổi để phù hợp với Lệnh mới nhất của Viên chức Y tế Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles (LACDPH) liên quan đến việc đeo khẩu trang ở không gian trong nhà. Hầu hết mọi người có thể chọn đeo khẩu trang theo ý muốn. Trường hợp ngoại lệ là những người quay trở lại các hoạt động trước khi hoàn thành 10 ngày cách ly sau khi được chẩn đoán xác nhận nhiễm COVID-19 và những người đang trong khoảng thời gian 10 ngày sau khi có tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm COVID-19. Những người này được yêu cầu tiếp tục phải đeo khẩu trang khi ở gần người khác. Ngoài ra, những người dễ bị mắc bệnh COVID-19 nặng hơn được đặc biệt khuyến nghị đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao ở nơi đông người và không gian trong nhà có sự thông gió kém.
- Các câu lạc bộ và chương trình thể thao thanh thiếu niên có quyền chọn áp dụng cách tiếp cận thận trọng hơn, với việc thực hiện những chính sách đeo khẩu trang và xét nghiệm mang tính bảo vệ cao hơn trong hoàn cảnh có sự tăng cao rủi ro về lây truyền vi-rút, đặc biệt ở không gian trong nhà, từ các hoạt động như các môn thể thao có sự tiếp xúc mà luôn đi kèm hoạt động thể lực cường độ cao và thở mạnh hoặc thở gấp hơn.
- Áp dụng các biện pháp an toàn tăng cường cho các môn thể thao ngoài trời có cân nhắc đến những tương tác có mức rủi ro cao xảy ra ở không gian trong nhà, thí dụ như khi di chuyển chung bằng xe buýt của đội, trong phòng tập tạ, dùng chung phòng thay đồ hoặc cùng xem phim các trận đấu, v.v.
- Không còn yêu cầu phải báo cáo các trường hợp nhiễm COVID-19 riêng lẻ trong các hoạt động thể thao thanh thiếu niên. Các cụm ca nhiễm gồm từ 3 ca nhiễm bệnh có liên quan với nhau trở lên trong khoảng thời gian 14 ngày phải được báo cáo ngay lập tức và không muộn hơn 1 ngày làm việc.
- Các Chương trình Thể thao Thanh thiếu niên phát hiện từ 5 ca nhiễm có mối liên quan dịch tễ với nhau trong khoảng thời gian 14 ngày cần được cân nhắc tạm dừng các hoạt động trong 5 ngày từ khi ca nhiễm có liên quan dịch tễ thứ năm được phát hiện, nhằm kiểm soát sự lây nhiễm rộng thêm.
- Thay đổi về độ tuổi đủ điều kiện được chích ngừa COVID-19 và liều tăng cường.
- Cập nhật phần xét nghiệm sàng lọc. Trong thời điểm mức lây truyền trong cộng đồng cao, việc xét nghiệm định kỳ, bất kể tình trạng chích ngừa, được đặc biệt khuyến nghị đối với các môn thể thao trong nhà có mức rủi ro trung bình và cao, và cần phải được xem xét áp dụng đối với các môn thể thao ngoài trời có mức rủi ro trung bình và cao.

[Lệnh của Viên chức Y tế](#) Quận Los Angeles đặc biệt khuyến nghị đeo khẩu trang tại tất cả các không gian trong nhà nơi công cộng khi tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần tăng thêm từ 100 ca trở lên trên 100,000 người. Xem [Kế hoạch Ứng phó COVID-19](#) của Quận Los Angeles để biết thêm thông tin chi tiết. Do sự phổ biến vượt trội của các biến thể phụ dễ lây lan hơn của chủng vi-rút Omicron trong cộng đồng, việc đeo khẩu trang ở không gian trong nhà, bất kể tình trạng chích ngừa, vẫn là một biện pháp giảm thiểu quan trọng để làm chậm sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng.

Theo các báo cáo đã công bố, các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh, bao gồm cả lây truyền cho những người ở cách xa hơn 6 feet, bao gồm:

- **Không gian khép kín không được thông gió hay xử lý không khí đầy đủ** gây tích tụ dịch thể ra từ đường hô hấp trong không khí, đặc biệt là các giọt dịch li ti và hạt khí dung.
- **Sự gia tăng lượng dịch thể ra qua đường hô hấp** có thể xảy ra khi người nhiễm bệnh tham gia các hoạt động thể lực cường độ cao hay nói lớn tiếng (ví dụ: tập thể dục, la hét, ca hát).
- Ở trong những môi trường này **trong khoảng thời gian kéo dài**.

Tất cả các hoạt động thể thao được đặc biệt khuyến nghị diễn ra ở ngoài trời, **bất cứ khi nào có thể**, nơi nguy cơ phơi nhiễm thấp hơn do có sự thông gió tốt hơn so với không gian trong nhà.

Dưới đây là tóm tắt các yêu cầu và biện pháp thực hành tối ưu dành cho các giải thể thao thanh thiếu niên (bao gồm cả các đội thể thao trường học) nhằm tăng cường sự an toàn cho người tham gia, huấn luyện viên, trọng tài và cộng đồng, đồng thời để giảm bớt nguy cơ lây truyền COVID-19 trong các đội thanh thiếu niên và giữa các đội trong khi thi đấu. Các khuyến nghị dưới đây áp dụng cho các đội và các hoạt động thể thao đặt cơ sở tại LAC và cho các đội hoặc vận động viên từ các khu vực thẩm quyền pháp lý khác đến Quận LA để thi đấu.

Ngoài thông tin này, cũng xin lưu ý:

- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên phải tuân theo [Lệnh của Viên chức Y tế Quận Los Angeles và Hướng dẫn của Quận Los Angeles về Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm COVID-19 cho các Chương trình Thể thao Giải trí cho Thanh Thiếu niên](#).
- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên có sự tham gia của huấn luyện viên, trọng tài hoặc nhân viên hỗ trợ khác cũng phải tuân thủ [Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tam thời \(ETS\) để Phòng ngừa COVID-19 của Cal/OSHA](#).
- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên có phục vụ quầy bán đồ ăn nhẹ cần phải xem xét và tuân theo [Hướng dẫn của LACDPH về Các biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Cơ sở Kinh doanh Dịch vụ Ăn uống](#).

Xin hãy nhớ đọc và thực hiện theo [hướng dẫn chung dành cho chủ lao động](#).
Các thực hành tối ưu dưới đây là nhằm để bổ sung cho hướng dẫn chung.

Tuân thủ **hướng dẫn** đeo khẩu trang cho người tham gia, huấn luyện viên, nhân viên và khán giả

- ❑ **Hướng dẫn đeo khẩu trang dựa trên hoàn cảnh và theo tỷ lệ số ca nhiễm hàng tuần của quận.** Đeo khẩu trang giúp giảm bớt sự lây lan của SARS-CoV-2, chủng vi-rút gây bệnh COVID-19. Tại thời điểm này, phù hợp với Lệnh của Viên chức Y tế, việc đeo khẩu trang trong môi trường thể thao dành cho thanh thiếu niên là tùy thuộc vào ý muốn cá nhân. Không ai có thể bị ngăn cấm đeo khẩu trang như một điều kiện để được tham gia hoạt động thể thao thanh thiếu niên trừ khi đeo khẩu trang gây mất an toàn. Các câu lạc bộ và chương trình thể thao dành cho thanh thiếu niên có thể theo đuổi cách tiếp cận thận trọng hơn, với việc thực hiện những chính sách đeo khẩu trang và xét nghiệm mang tính bảo vệ cao tùy theo hoàn cảnh có sự tăng cao rủi ro về lây truyền vi-rút, đặc biệt ở không gian trong nhà, từ với các hoạt động như các môn thể thao có tiếp xúc mà luôn đi kèm hoạt động thể lực cường độ cao và thở mạnh hoặc thở gấp hơn. Theo [Kế hoạch Ứng phó COVID-19](#) của Quận Los Angeles, tại tất cả các môi trường trong nhà, khi tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần trong quận tăng trên 99 ca trên 100,000 người, thì huấn luyện viên, nhân viên, tình nguyện viên,

trọng tài, viên chức điều hành trận đấu và khán giả được đặc biệt khuyến nghị đeo khẩu trang vào mọi lúc, bất kể tình trạng chích ngừa.

- ❑ **Người tham gia:** Khi số tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần tăng trên 99 ca trên 100,000 người, tất cả những người tham gia, bất kể tình trạng chích ngừa, được đặc biệt khuyến nghị mang theo và đeo khẩu trang khi ở tại KHÔNG GIAN TRONG NHÀ. Người tham gia cũng được khuyến nghị đeo khẩu trang những khi không luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở những không gian trong nhà. Cũng khuyến nghị đeo khẩu trang ở không gian trong nhà khi thực hiện các hoạt động ở bên lề, tham gia cuộc họp đội và ở trong phòng thay đồ và phòng tập tạ. Trong khi luyện tập, rèn luyện thể lực hoặc thi đấu các môn thể thao trong nhà, những người tham gia được khuyến nghị đeo khẩu trang ngay cả khi đang tập luyện cường độ cao, nếu khả thi. Những người tham gia chọn tiếp tục đeo khẩu trang cần mang theo khẩu trang dự phòng để thay khẩu trang mới trong trường hợp khẩu trang của họ bị ướt hoặc dơ bẩn trong quá trình tập luyện hoặc thi đấu. Khẩu trang bị thấm đẫm mồ hôi phải được thay mới ngay lập tức.

Theo Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ, “Hầu hết những người đeo khẩu trang trong khi tập thể dục cho thấy là có thể thích ứng được với khẩu trang”. Tuy nhiên, không cần đeo khẩu trang trong những trường hợp sau.

- *Đối với các môn thể thao dưới nước.* Những người tham gia các môn thể thao dưới nước, như bơi, bóng nước hoặc lặn, có thể tháo khẩu trang khi họ đang ở dưới nước và khi chuẩn bị xuống nước. Người tham gia được đặc biệt khuyến nghị đeo khẩu trang khi ở trên bờ.
- *Đối với các bộ môn thể dục dụng cụ.* Các vận động viên thể dục dụng cụ đang tích cực luyện tập/biểu diễn trên một dụng cụ có thể tháo khẩu trang do rủi ro về mặt lý thuyết, khẩu trang có thể bị vướng vào các vật thể và gây nguy cơ nghẹt thở hoặc tình cờ che tầm nhìn. Các vận động viên thể dục dụng cụ được đặc biệt khuyến nghị đeo khẩu trang khi không tích cực luyện tập/biểu diễn trên dụng cụ.
- *Đối với môn thể dục cổ vũ thi đấu.* Những cổ vũ viên đang thực hiện/luyện tập các động tác nhào lộn hoặc tung người trên không có thể tháo khẩu trang do rủi ro về mặt lý thuyết khẩu trang có thể bị vướng vào các vật thể và gây nguy hiểm nghẹt thở hoặc tình cờ che tầm nhìn.
- *Đối với môn đấu vật.* Trong quá trình đấu vật, khẩu trang có thể gây nguy cơ nghẹt thở và không khuyến khích đeo trừ khi có một huấn luyện viên hoặc nhân viên ở tuổi thành niên giám sát chặt chẽ để bảo đảm an toàn.

- ❑ **Khán giả:** Khi tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần tăng trên 99 ca trên 100,000 người, tất cả khán giả, bất kể tình trạng chích ngừa, được đặc biệt khuyến nghị mang theo và đeo khẩu trang khi ở tại không gian trong nhà. Cần nhắc chuẩn bị sẵn khẩu trang cho những người yêu cầu khẩu trang.
- ❑ **Huấn luyện viên:** Khi tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần tăng trên 99 ca trên 100,000 người, tất cả huấn luyện viên, bất kể tình trạng chích ngừa, được đặc biệt khuyến nghị mang theo và đeo khẩu trang khi ở tại không gian trong nhà, kể cả khi tham gia vào hoạt động thể lực cường độ cao.
- ❑ **Trọng tài và các viên chức điều hành trận đấu:** Khi tỷ lệ số ca nhiễm mới hàng tuần tăng trên 99 ca trên 100,000 người, tất cả các trọng tài và viên chức được đặc biệt khuyến nghị mang theo và đeo khẩu trang vào mọi lúc, bất kể tình trạng chích ngừa, khi ở tại không gian trong nhà.

Nhân viên: Nếu giải thể thao thanh thiếu niên có thuê huấn luyện viên hoặc nhân viên hỗ trợ khác, xin lưu ý rằng chủ lao động phải cung cấp khẩu trang y tế và khẩu trang phòng độc vừa vặn, như N95 hoặc KN95 cho những nhân viên có tiếp xúc gần với người khác khi ở tại không gian trong nhà tại nơi làm việc hoặc tại cơ sở, kể cả khi đi cùng xe với người khác, để họ tùy ý sử dụng. Để biết thêm thông tin về Thiết bị Bảo hộ Cá nhân (PPE) miễn phí và chi phí thấp cho các doanh nghiệp và tổ chức, vui lòng xem: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.

Đi chích ngừa

- ❑ Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị tất cả các vận động viên, huấn luyện viên và nhân viên của đội **luôn chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin COVID-19 của mình**. Tại thời điểm này, quý vị được coi là **đã chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin COVID-19 của mình** nếu quý vị đã hoàn tất loạt các liều vắc-xin COVID-19 chính và đã được chích liều tăng cường mới nhất theo khuyến nghị của CDC. Vắc-xin chống lại vi-rút gây bệnh COVID-19 có sẵn cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. Các liều tăng cường có sẵn cho tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên. Xin lưu ý: Liều tăng cường loại nâng cấp gọi là “nhị giá” (bivalent) vì chúng giúp bảo vệ chống lại **cả chủng vi-rút gốc gây ra COVID-19 và biến thể Omicron BA.4 và BA.5**. Chích ngừa là chiến lược hàng đầu để giảm bớt tác hại của COVID-19 và bảo vệ tất cả các thành viên của cộng đồng. Việc tất cả vận động viên và nhân viên trong đoàn thể thao thanh thiếu niên tham dự giải đấu được chích ngừa đầy đủ và được chích liều tăng cường ngay khi họ đủ điều kiện sẽ làm giảm rủi ro lây truyền vi-rút giữa các vận động viên trong cùng đội cũng như giữa các đội, đồng thời cung cấp sự bảo vệ hiệu quả trong việc ngăn ngừa bị nhiễm bệnh nặng, phải nhập viện và tử vong trong trường hợp nhiễm bệnh.

Kiểm tra sàng lọc các triệu chứng và cách ly

- ❑ Yêu cầu người tham gia và gia đình tự kiểm tra sàng lọc các triệu chứng COVID-19 trước khi tham dự vào các hoạt động thể thao thanh niên.
- ❑ Dán [bảng chỉ dẫn](#) để nhắc nhở mọi người bước vào cơ sở rằng họ **KHÔNG** được vào nếu có các triệu chứng của COVID-19 hoặc nếu họ đang chịu lệnh cách ly.
- ❑ Các chương trình thể thao thanh thiếu niên, nếu tổ chức trực tiếp, phải loại trừ, hoặc nếu đang ở hiện trường, ở cách ly tất cả những người tham gia, huấn luyện viên hoặc khán giả đang có các triệu chứng của COVID-19 để ngăn ngừa lây lan cho những người khác.
 - Thực hiện hành động để cách ly những người tham gia bắt đầu biểu hiện các triệu chứng của COVID-19 khỏi những người tham gia khác, huấn luyện viên, và khán giả trong quá trình tham gia các hoạt động thể thao thanh thiếu niên.

Giảm sự đông đúc, đặc biệt ở những không gian trong nhà

- ❑ Nếu có thể, hãy tổ chức các hoạt động thể thao thanh thiếu niên ở ngoài trời, nơi nguy cơ lây truyền COVID-19 thấp hơn rất nhiều.
- ❑ Nếu các hoạt động thể thao thanh thiếu niên phải được tổ chức ở trong nhà **trong thời gian mức độ lây nhiễm tăng cao**, hãy thực hiện các biện pháp để giảm số lượng người tham gia, huấn luyện viên và khán giả ở mọi khu vực trong nhà.
- ❑ Giảm cách là biện pháp thực hành tối ưu trong việc kiểm soát lây nhiễm có thể được áp dụng như một biện pháp tăng cường an toàn nhằm giảm bớt sự lây lan của COVID-19. Trong quá trình tập luyện, hãy khuyến khích các hoạt động không đòi hỏi phải có sự tiếp xúc trực tiếp trong khoảng thời gian dài giữa những người tham gia và/hoặc huấn luyện viên và hạn chế các hoạt động đòi hỏi như vậy ở những môi trường trong nhà. Thay vào đó, hãy cân nhắc việc chú trọng vào các hoạt động xây dựng kỹ năng.
- ❑ Hạn chế số người tham gia có thể sử dụng nhà vệ sinh hoặc phòng thay đồ cùng một lúc.

- ❑ Các sự kiện ngoại khoá của đội, như ăn tối cùng toàn đội hoặc các hoạt động xã hội khác, **sẽ an toàn hơn** nếu được tổ chức ở ngoài trời và mọi người tham dự giữ khoảng cách với những người khác.

Xét nghiệm Sàng lọc COVID-19 Định kỳ

Bất kể thành viên nào trong liên đoàn thể thao thanh thiếu niên, **không phụ thuộc vào tình trạng chích ngừa**, đều có thể bị nhiễm vi-rút gây bệnh COVID-19, dù cho những người chưa được chích ngừa có nhiều khả năng bị nhiễm vi-rút hơn. Bất cứ người nào bị nhiễm vi-rút cũng có thể truyền vi-rút cho người khác. Một cách để có thể xác định chính xác những người bị nhiễm bệnh và sau đó nhanh chóng cách ly họ khỏi những người khác là tiến hành xét nghiệm sàng lọc COVID-19 thường lệ định kỳ bằng Xét nghiệm Khuếch đại Axit Nucleic (NAAT) như xét nghiệm PCR hoặc xét nghiệm Kháng nguyên (Ag). **Xét nghiệm định kỳ cho người không có triệu chứng là một biện pháp đặc biệt hữu ích khi mức độ lây nhiễm trong cộng đồng tăng cao và trở nên bớt hữu ích hơn khi mức độ lây truyền trong cộng đồng giảm xuống và tiến tới mức thấp.** Quý vị có thể xem hướng dẫn chung và các đề xuất về xét nghiệm bao gồm các loại xét nghiệm hiện đang được sử dụng trên trang [Thông tin về Xét nghiệm cho Bệnh nhân](#) của chúng tôi.

- ❑ Những người được xác nhận nhiễm COVID-19 trong vòng 90 ngày gần đây, sau khi đã khỏi bệnh (hoàn thành thời gian cách ly), sẽ không bị đưa vào danh sách xét nghiệm sàng lọc COVID-19 định kỳ nếu họ không có triệu chứng. Việc xét nghiệm sàng lọc cho những người trước đây đã từng nhiễm COVID-19 cần phải bắt đầu sau 90 ngày tính từ ngày triệu chứng khởi phát, hoặc ngày làm xét nghiệm đầu tiên cho kết quả dương tính (nếu họ không có triệu chứng).
- ❑ Mỗi khi xác định được một ca nhiễm bệnh được xác nhận trong một đội thể thao thanh thiếu niên, hãy tuân theo các bước hướng dẫn trong [Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm dành cho Giải đấu Thể thao Thanh thiếu niên](#) để biết hướng dẫn cách ly và sau phơi nhiễm. **Lưu ý các yêu cầu báo cáo ca nhiễm mới nhất như sau:**
 - Các chương trình thể thao được yêu cầu phải báo cáo cụm ca nhiễm gồm từ 3 ca nhiễm COVID-19 trở lên trong một nhóm cố định hay xác định (thí dụ nhóm thành viên cùng đội, cùng câu lạc bộ, nhóm “thuần tập”, v.v.) là những người đã tham gia hoạt động của đội hoặc câu lạc bộ vào bất cứ thời điểm nào trong khoảng thời gian 14 ngày trước ngày khởi phát bệnh. Ngày khởi phát bệnh là ngày khởi phát các triệu chứng của COVID-19 hoặc ngày làm xét nghiệm COVID-19, tùy theo ngày nào sớm hơn. Mọi thông báo về cụm ca nhiễm phải được báo cáo ngay lập tức cho DPH và không muộn hơn 1 ngày làm việc kể từ thời điểm chương trình được thông báo về các ca nhiễm bằng cách gửi báo cáo trực tuyến tại: https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US. Vui lòng xem [Hướng dẫn về Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm COVID-19 của Quận Los Angeles dành cho các Chương trình Thể thao Giải trí Thanh thiếu niên](#) để được hướng dẫn chi tiết về cách quản lý việc phơi nhiễm này, liên quan đến các ca nhiễm bệnh, cách xác định và hành động đối với người có tiếp xúc gần, cũng như quy trình báo cáo và thông báo. Các chương trình thể thao cũng có thể tham khảo các trang hướng dẫn của sở y tế công cộng về [ca nhiễm](#) và [người có tiếp xúc gần](#) để biết thêm thông tin.
 - Các Chương trình Thể thao Thanh thiếu niên có từ 5 ca nhiễm trở lên mà có liên quan với nhau về mặt dịch tễ trong khoảng thời gian 14 ngày cần phải xem xét tạm dừng các hoạt động trong 5 ngày sau khi ca nhiễm có liên quan dịch tễ thứ năm được phát hiện nhằm kiểm soát sự lây lan rộng thêm. Việc luyện tập và xây dựng kỹ năng cá nhân có thể tiếp tục trong thời gian tạm dừng, miễn là mọi người trong đội tuân thủ đầy đủ mọi lệnh cách ly hoặc kiểm dịch cá nhân được áp dụng. Nếu cụm ca nhiễm có đủ tiêu chí của một đợt bùng phát dịch và DPH đề xuất biện pháp ứng phó với đợt bùng phát dịch, Điều tra viên Y tế Công cộng có thể yêu cầu chương trình tạm dừng trong một khoảng thời gian hoặc kéo dài thời gian tạm dừng nếu cần thiết cho quá trình ứng phó với đợt bùng phát dịch.

- ❑ **Khi mức độ lây truyền COVID-19 trong cộng đồng ở mức cao trong Quận Los Angeles, các hướng dẫn xét nghiệm sau đây được đặc biệt khuyến nghị cho tất cả các vận động viên và**

nhân viên/huấn luyện viên/trọng tài/tình nguyện viên tham gia. Khi mức độ lây truyền trong cộng đồng giảm xuống và tiến tới mức thấp, việc xét nghiệm sàng lọc có thể giảm bớt lợi ích, nhưng vẫn nên được cân nhắc cho các chương trình thể thao thanh thiếu niên mà muốn áp dụng xét nghiệm như một trong những biện pháp phòng ngừa đa tầng để giảm thiểu nguy cơ lây truyền và bùng phát dịch giữa các thành viên của nhóm.

- **Các Môn thể thao Trong nhà Có mức Rủi ro Trung bình và Cao.** Trong thời điểm lây truyền trong cộng đồng ở mức cao, tất cả các vận động viên, nhân viên, huấn luyện viên và tình nguyện viên tham gia các môn thể thao trong nhà có mức rủi ro trung bình và cao, bất kể tình trạng chích ngừa, được đặc biệt khuyến nghị làm xét nghiệm định kỳ ít nhất hàng tuần. Kết quả xét nghiệm bằng bộ xét nghiệm được mua tự do không cần đơn bác sĩ, bao gồm xét nghiệm tự thực hiện và tự đọc kết quả tại nhà, dù đã được xác minh hay chưa được xác minh, cũng được chấp nhận.
- **Các Môn thể thao Ngoài trời Có mức Rủi ro Trung bình hoặc Cao.** Cân nhắc xét nghiệm COVID-19 định kỳ cho tất cả các vận động viên và nhân viên trong thời điểm mức độ lây truyền trong cộng đồng ở mức cao. Mặc dù rủi ro lây truyền vi-rút giảm đáng kể khi các hoạt động thể thao diễn ra ngoài trời so với trong nhà, nhưng mức độ tiếp xúc gần và trực tiếp giữa những người chơi có thể làm tăng rủi ro. Bên cạnh đó, ngay cả một môn thể thao được coi chủ yếu diễn ra ngoài trời, như bóng đá Mỹ, cũng sẽ có lúc mức rủi ro lây truyền tăng cao khi cầu thủ trong đội tương tác với nhau ở môi trường trong nhà trong thời gian kéo dài. Một số ví dụ bao gồm đi trên xe buýt đường dài cùng đội tuyển với cửa sổ đóng kín và hệ thống thông gió bị hạn chế; các buổi luyện tập trong phòng tập tạ; khoảng thời gian ở trong phòng thay đồ trước và sau khi luyện tập hoặc thi đấu, và cùng xem phim các trận đấu. Các chương trình thể thao cần xem xét các biện pháp an toàn tăng cường có phù hợp hay không, chẳng hạn như đeo khẩu trang trong những môi trường này, yêu cầu chích ngừa, hạn chế số lượng người tham gia sử dụng phòng tập tạ và phòng thay đồ cùng một lúc, và chuyển các hoạt động ra ngoài trời bất cứ khi nào có thể.
- Đối với tuyển thủ các đội tham gia các môn thể thao có mức rủi ro trung bình và cao thường xuyên được chuyên chở bằng xe buýt/xe van, xét nghiệm định kỳ được đặc biệt khuyến nghị trong thời điểm mức độ lây truyền trong cộng đồng cao.
- Trong thời điểm mức độ lây truyền trong cộng đồng cao, nếu tuyển thủ đang tham gia các giải đấu các môn thể thao Ngoài trời Có mức Rủi ro Trung bình hoặc Cao giữa nhiều quận, trong nhiều ngày, thì những người tham gia được khuyến nghị có một kết quả xét nghiệm âm tính trong vòng **ba ngày** trước trận đấu đầu tiên của giải đấu.
- Nếu có ca dương tính giữa các tuyển thủ, huấn luyện viên, và/hoặc nhân viên trong một đội chơi môn thể thao ngoài trời, thì tất cả tuyển thủ, nhân viên/ huấn luyện viên/tình nguyện viên (bất kể tình trạng chích ngừa) được đặc biệt khuyến nghị làm xét nghiệm hàng tuần trong hai tuần kể từ khi phơi nhiễm.
- Những nhân viên hỗ trợ/tình nguyện viên đảm nhận những vai trò không phải tiếp xúc trực tiếp với vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ: phối hợp hỗ trợ hành chính cho đội tuyển hoặc giải đấu nhưng không trực tiếp làm việc với thanh thiếu niên hoặc các thành viên khác trong đội) **không cần phải đưa vào danh sách xét nghiệm sàng lọc**.
- Những tình nguyện viên không thường xuyên và chỉ có tiếp xúc trực tiếp rất hạn chế với các vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ như trọng tài tình nguyện chỉ điều khiển một hoặc hai trận trong mùa giải) **không cần phải được đưa vào danh sách xét nghiệm sàng lọc hàng tuần**, nhưng họ được đặc biệt khuyến nghị nên chích ngừa đầy đủ, cập nhật các liều vắc-xin COVID-19 của mình. Trong thời gian mức độ lây truyền trong cộng đồng cao, họ cũng được

đặc biệt khuyến nghị có xét nghiệm âm tính trong vòng 3 ngày trước khi tham gia hoạt động tình nguyện.

Tăng cường thông gió

- Nếu các hoạt động thể thao thanh niên được tổ chức trong nhà, hãy đảm bảo rằng hệ thống Sưởi, Thông gió và Điều hòa Không khí (HVAC) của tòa nhà đang hoạt động tốt.
- Xem xét lắp đặt máy làm sạch không khí di động hiệu suất cao, nâng cấp bộ lọc không khí của tòa nhà lên mức hiệu suất cao nhất có thể, và thực hiện các sửa đổi khác để tăng lượng không khí từ bên ngoài và hệ thống thông gió tại tất cả các khu vực làm việc.
- Khi thời tiết và điều kiện thi đấu cho phép, hãy **cần nhắc** tăng luồng không khí trong lành từ bên ngoài bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào. Xem xét sử dụng quạt xả để tăng tính hiệu quả của cửa sổ đang mở – đặt quạt xả của cửa sổ theo hướng thổi không khí ra ngoài chứ không phải hướng vào trong.
- Việc thông gió trong phòng tập thể dục có thể được cải thiện bằng cách bố trí các quạt sàn ở các vị trí quan trọng. Xem [Các biện pháp Tối ưu để Cải thiện Hệ thống Thông gió cho Phòng tập thể dục để biết thông tin chi tiết](#).
- Cần nhắc** giảm sức chứa ở những khu vực không thể tăng cường sự thông gió từ ngoài trời.
- Nếu đội tuyển hoặc giải đấu thể thao thanh thiếu niên sử dụng các phương tiện chuyên chở, như xe buýt hoặc xe van, **hãy cần nhắc** mở (hạ) cửa sổ xe để tăng luồng không khí từ bên ngoài, **nếu điều kiện thời tiết, chất lượng không khí và các vấn đề về an toàn của người đi trên xe được đảm bảo**. Xem [Hướng dẫn Tam thời về Thông gió, Loc Không khí và Chất lượng Không khí trong Môi trường Trong nhà](#) của Tiểu bang và trang thông tin của CDC về [Hướng dẫn Thông gió tại Các trường học và Cơ sở Trẻ em](#).

Khuyến khích việc rửa tay

- Đặt các trạm rửa tay hoặc dung dịch khử trùng tay ở lối vào và bên ngoài các phòng vệ sinh chung cùng biển chỉ dẫn khuyến khích sử dụng.
- Khuyến khích việc rửa tay thường xuyên.

Giao tiếp với công chúng

- Cần nhắc đăng [bảng chỉ dẫn](#) để thông báo cho những khách đến cơ sở biết về **các chính sách an toàn về COVID-19 của cơ sở, bao gồm, khi số ca nhiễm mới hàng tuần trong cộng đồng tăng trên 99 ca trên 100,000 người, mọi người được đặc biệt khuyến nghị đeo khẩu trang khi ở không gian trong nhà**.
- Sử dụng các nền tảng trực tuyến của cơ sở để thông báo các chính sách an toàn về COVID-19 với công chúng.

Cần nhắc thực hiện các biện pháp phòng ngừa tăng cường khi di chuyển theo đội và tham gia các giải đấu có nhiều đội.

- Khi đi trên xe với các thành viên của đội thể thao thanh thiếu niên không cùng hộ gia đình, **khuyến nghị mở cửa sổ nếu điều kiện thời tiết, chất lượng không khí và các vấn đề về an toàn của người đi trên xe được đảm bảo**. Việc đeo khẩu trang trong quá trình di chuyển trên các phương tiện chung của đội tùy thuộc vào ý muốn của từng cá nhân nhưng cần được cần nhắc và đặc biệt khuyến nghị khi mức độ lây truyền trong cộng đồng cao. Hướng dẫn này cũng áp dụng khi các thành viên không cùng hộ gia đình đi chung xe bằng xe gia đình.

- ❑ Nếu thực hiện chuyến đi ra ngoài Quận Los Angeles để tham dự một sự kiện, hãy tuân theo [Hướng dẫn và Khuyến cáo về Đi Lai/Du lịch](#).
- ❑ Khi có chuyến đi qua đêm, **cần nhắc sắp xếp** các thành viên không cùng hộ gia đình trong đội ngủ tại các phòng khác nhau và đeo khẩu trang khi vào phòng của thành viên khác.
- ❑ Giao lưu với đội khác **có thể làm tăng rủi ro lây truyền COVID-19 cho đội mình do tăng tiếp xúc với nhiều người lạ bên ngoài đội. Cần nhắc hạn chế những hoạt động này khi mức độ lây truyền trong cộng đồng cao và/hoặc Mức độ Lây truyền trong Cộng đồng theo ngưỡng CDC đặt ra hoặc là Cao ở Quận Los Angeles hoặc là tại điểm đến, hoặc ở cả hai nơi.**

Hiểu biết về các Rủi ro Liên quan đến Thể thao trong Đại dịch

Các hoạt động thể dục thể thao cho phép các vận động viên giữ khoảng cách từ 6 đến 8 feet với nhau, như chơi gôn hoặc quần vợt đánh đơn, sẽ ít rủi ro hơn so với các môn thể thao có mức tiếp xúc gần cao, như bóng rổ hoặc đấu vật. Những môn thể thao mà vận động viên không dùng chung dụng cụ, như chạy việt dã, có thể sẽ ít rủi ro hơn những môn có dùng chung, như bóng đá Mỹ. Những môn có hạn chế tiếp xúc với những người chơi khác có thể là một phương án an toàn hơn. Ví dụ: chạy nước rút trong điền kinh có thể ít rủi ro hơn so với các môn thể thao đòi hỏi người chơi phải tiếp xúc gần với nhau trong một khoảng thời gian dài, như toàn bộ một hiệp của trận đấu.

Địa điểm cụ thể nơi vận động viên được huấn luyện, luyện tập và thi đấu cũng tác động đến rủi ro. Bất cứ khi nào có thể, hãy chọn địa điểm ngoài trời để tổ chức các hoạt động thể thao và lớp học. COVID-19 có nhiều khả năng lây lan trong những không gian trong nhà có sự thông gió kém. Các bộ môn thể thao và hoạt động trong nhà có khả năng có nhiều rủi ro lây truyền cao hơn, đặc biệt nếu môn thể thao hoặc hoạt động thể chất đó cũng bao gồm việc tiếp xúc gần, dùng chung thiết bị và tiếp xúc nhiều hơn với những vận động viên khác, như môn bóng rổ.

Một người càng tiếp xúc với nhiều người, khả năng bị phơi nhiễm với COVID-19 càng cao. Vì vậy, việc thiết lập các đội có quy mô nhỏ, nhóm luyện tập hoặc các lớp học với thành viên cố định, thay vì trộn lẫn với các đội, huấn luyện viên hoặc giáo viên khác, sẽ là phương án an toàn hơn. Điều này cũng sẽ giúp việc liên lạc với các cá nhân dễ dàng hơn nếu có người bị phơi nhiễm với COVID-19.

Ở lại trong cộng đồng của mình sẽ an toàn hơn là tham gia vào các đội tuyển ưu tú đi thi đấu xa. Việc di chuyển đến khu vực có nhiều ca nhiễm COVID-19 hơn có thể làm tăng khả năng lây truyền và lây lan của bệnh. Các môn thể thao đi thi đấu xa cũng bao gồm việc kết hợp nhiều vận động viên lại với nhau, vì vậy các vận động viên thường sẽ tiếp xúc với nhiều người hơn.

Bảng 1. Ví dụ về các Môn thể thao Được phân loại theo Mức Rủi ro

Mức Rủi ro Thấp	Mức Rủi ro Trung bình	Mức Rủi ro Cao
<ul style="list-style-type: none"> • Bắn cung • Cầu lông (đánh đơn) • Ban nhạc • Đạp xe • Bi sắt • Bowling • Ném ngô (bắp) • Chạy việt dã • Bi đá trên băng • Khiêu vũ/Nhảy (không tiếp xúc) • Gôn đĩa • Đội trống • Thể thao cưỡi ngựa (bao gồm môn rodeo chỉ với một người cưỡi ngựa mỗi lần) • Gôn • Thể dục dụng cụ • Trượt băng và trượt patin (không tiếp xúc) • Bowling trên cỏ • Võ thuật (không tiếp xúc) • Rèn luyện thể chất (ví dụ: yoga, nhảy Zumba, Thái cực quyền) • Bóng quần vợt Pickleball (đánh đơn) • Chèo thuyền (1 người) • Chạy • Shuffleboard • Bắn đĩa bay • Trượt tuyết và trượt ván trên tuyết • Trượt tuyết bằng giày • Bơi lội và lặn • Quần vợt (đánh đơn) • Điền kinh • Đi bộ leo núi 	<ul style="list-style-type: none"> • Cầu lông (đánh đôi) • Bóng chày • Nhảy cổ vũ • Khiêu vũ/Nhảy (tiếp xúc gián đoạn) • Bóng né • Khúc côn cầu trên sân cỏ • Bóng bầu dục giật cờ kiểu Mỹ • Đá bóng chày • Bóng vợt (nữ) • Bóng quần vợt Pickleball (đánh đôi) • Bóng quần (Squash) • Bóng mềm • Quần vợt (đánh đơn) • Bóng chuyền 	<ul style="list-style-type: none"> • Bóng rổ • Quyền Anh • Bóng đá Mỹ • Khúc côn cầu trên băng • Trượt băng (đôi) • Bóng vợt (nam) • Võ thuật • Roller derby • Bóng bầu dục • Chèo thuyền (2 người trở lên) • Bóng đá • Bóng nước • Đấu vật