

Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Liga sa Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda: Appendix S

Epektibong Petsa: 12:01 ng umaga sa Sabado, Mayo 08, 2021

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

5/8/2021:

- Binago ang epektibong petsa para agad pahintulutan ang mga kumpetisyon ng magkakalabang koponan sa iba pang mga koponan ng California. Ang paghihigpit na nililimitahan ang kumpetisyon sa mga koponan lamang na nasa loob ng parehong county o magkakahangganang (bordering) county ay pinawi na.
- Ang epektibong petsa para sa nakagawian na pana-panahong pagsusuri sa COVID-19 (COVID-19 testing) para sa katamtamang kontak at mataas na kontak ng mga panlibangang koponan/liga ng kabataan na nakilahok sa panloob na kumpetisyon at praktis na may kontak ay nananatiling epektibo sa Martes, Mayo 11, 2021.
- Pagtatama ng ika-4 na bullet sa ibaba: Panloob na pisikan na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, at pagsasanay (training) ay dapat na ilimita ang pag-okupa sa 50% kapasidad at sumunod sa [Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Establisyemento ng Gym at Fitness: Appendix L](#) ng County.
- Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan na ngayon para sa panloob na palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Protokol para sa mga Panloob na Live na Nakaupong Kaganapan ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LA County](#).
- Paglilinaw ng mga inaatas tungkol sa mga torneyo, pagkikita (meets), o kaganapan (events) ng maramihang koponan na nagaganap sa loob ng Los Angeles County kontra sa mga nagaganap sa labas ng Los Angeles County.

5/7/2021:

- Katamtaman at Mataas na Kontak na Pampalakang Koponan/liga na lumalahok sa mga panloob na kumpetisyon at praktis na may kontak ay dapat na magpatuloy na sumusunod sa mga karagdagang inaatas na ipinataw sa mga pangkolehiyong palakasan tulad ng inilarawan sa Patnubay para sa mga Institusyon ng Mas Mataas na Edukasyon ng California, pinetsahan Setyembre 30, 2020.
- Ang regular na pagsusuri (regular testing) ay mariing inirerekomenda para sa katamtaman at mataas na kontak na panloob na palakasan dahil sa nadagdagang posibilidad ng transmisyon sa hanay ng mga koponan sa palakasan.
- Ang pagbehenka ng konsesyon sa mga kumpetisyon ng panlibangang palakasan ng kabataan at matatanda na ginaganap sa labas ay dapat na sundin ang mga inaatas na may kaugnayan sa pagkain tulad ng inilatag sa Protokol para sa mga Live na Kaganapan at Pagtatanghal (Panlabas na Nakaupo) ng County.
- Ang panloob na palakasan ay dapat limitahan ang pag-okupa sa mga pasilidad ng panloob na palakasan sa 50% pag-okupa batay sa naaangkop na building o fire code.

Ang COVID-19 ay patuloy na nagbabadya ng isang mataas na panganib sa mga komunidad at inaatasan ang lahat ng mga tao na sumunod sa mga pag-iingat at baguhin ang mga operasyon at aktibidad upang mabawasan ang panganib ng pagkalat. Ang protokol na ito ay nagbibigay ng direksyon sa mga organisadong aktibidad ng kabataan at matatanda ng panlibangang palakasan (youth and adult recreational sports) para pababain ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 sa pagdaraos ng mga sports na ito. Ang mga kinakailangan na nasa ibaba ay partikular sa mga Programa sa Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda ("Recreational Sports") na pinahintulutan na maging bukas sa pamamagitan ng Utos ng Opisyal ng Estado sa Pampublikong Kalusugan. Karagdagan sa mga kondisyong ipinataw sa mga partikular na programang ito ng Opisyal ng Estado sa Pampublikong Kalusugan, ang mga uri ng programang ito ay dapat ring sumunod sa

mga kondisyon na inilatag sa Listahang (Checklist) ito para sa mga Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda. Para sa mga layunin ng Protokol na ito, ang Palakasan ng Kabataan (Youth Sports) ay tinukoy bilang mga organisadong aktibidad o liga (league) ng palakasan na itinatag para sa mga indibidwal na edad 18 taong gulang at mas bata pa.

Tandaan na ang protokol na ito ay nalalapat sa mga organisadong mga liga ng palakasan sa libangan ng kabataan at matatanda, palakasan ng club (club sports), palakasan sa paglalakbay (travel sports), mga kaganapan/pagkikita (meets)/kumpetisyon ng palakasan at palakasan na itinataguyod ng mga pribado at pampublikong paaralan na nagsisilbi sa mga mag-aaral sa mga TK-12 na paaralan. **Ang protokol na ito ay hindi nalalapat sa pangkolehiyo o propesyonal na sports o sa mga kaganapan sa komunidad tulad ng mga marathon, mga kalahating marathon, at mga karera sa patibayan (endurance races).** Ang mga kaganapang 'yon ay dapat na sumunod sa [Protokol ng County para sa mga Kaganapang Pampalakasan ng Komunidad](#).

Ang pisikal na pagpapakondisyon, praktis, pagbuo ng kasanayan (skill-building), at pagsasanay (training) ay maaaring magpatuloy para sa lahat ng panloob at panlabas na panlibangang palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Patnubay ng Estado](#) at sa protokol na ito. Ito ay isang maingat na rekomendasyon na ang lahat ng mga aktibidad sa palakasan ay ganapin sa labas kung saan ang panganib ng pagkalat ay mas mababa.

Ang panloob (indoor) na katamtamang kontak at panloob na mataas na kontak na mga aktibidad ng panlibangang palakasan ng kabataan ay maaaring magpatuloy ng panloob na kumpetisyon at praktis na may kontak, kabilang ang pisikal na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, pagsasanay (training), praktis na may kontak at kumpetisyon kung ang koponan ay sumunod sa mga karagdagang inaatas na ipinataw sa pangkolehiyong palakasan, tulad ng itinukoy sa [Patnubay sa mga Institusyon ng Mas Mataas na Edukasyon ng California](#), pinetsahan noong Setyembre 30, 2020, at sumusunod sa mga inaatas na inilatag sa protokol na ito. Ang mga inaatas sa pangkolehiyong palakasan ay kinabibilangan ng regular na pagsusuri, pagpapatupad ng isang Planong Pangkaligtasan sa Pagbalik sa Laro (Return to Play Safety Plan) at isang Planong Pangkaligtasan na Partikular sa Lugar (Site-Specific Safety Plan) para sa bawat pasilidad. Kung ang mga kumpetisyon at praktis na may kontak ay ginaganap lamang sa labas (outdoors), ang ipinataw na mga karagdagang inaatas sa pangkolehiyong palakasan ay hindi nalalapat. Ang panloob na pisikal na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, at pagsasanay (training) ay dapat pa ring sumunod sa [Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Gym at Establisyemento ng Fitness: Appendix L ng County](#). Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan para sa panlabas na palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Protokol para sa mga Panlabas na Live na Nakaupong Kaganapan ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LA County](#). Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan para sa panloob na palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Protokol para sa mga Panloob na Live na Nakaupong Kaganapan ng Pampublikong Kalusugan ng LA County](#). Suriin at ipatupad ang mga inaatas ng naaangkop na protokol kung magkakaroon ng mga tagamasid o manonood.

Ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 mula sa isang nahawaang tao, kahit na mabuti ang kanilang pakiramdam, papunta sa ibang tao na hindi ganap na nabakunahan ay naapektuhan ng mga sumusunod na kadahilanan:

- Ang panganib ay nadadagdan nang malaki kapag nasa loob (indoors).
- Nadaragdagan ang panganib kapag ang mga maskara sa mukha ay hindi isinuot ng tama at tuloy-tuloy, at hindi napanatili ang pisikal na pagdistansya.
- Nadaragdagan ang panganib sa pagtaas ng antas (level) ng kontak sa pagitan ng mga kalahok; ang mas malapit na kontak (partikular ang harapang [face-to-face] kontak), at ang dalas at kabuuang

itinagal ng malapitang pakikisalamuha, ay pinatataas ang panganib na maipasa ang mga butil ng palahingahan (respiratory particles) sa pagitan ng mga kalahok.

- Nadaragdagan ang panganib sa mas higit na level ng pagpipilit (exertion); ang mas higit na pagpipilit ay pinatataas ang rate ng paghinga at ang dami ng hangin na naihinga at nailalabas sa bawat paghinga.
- Nadaragdagan ang panganib sa paghahalo-halo ng mga pangkat at grupo, partikular kapag nagmula sa iba't ibang komunidad (habang o sa labas ng paglalaro); ang pakikihalo sa mas maraming tao ay pinatataas ang panganib na ang isang nahawaang tao ay naroroon.

Ang mga Panlibangang Palakasan (Recreational Sports) ay inuri sa Talaan (Table) sa ibaba ayon sa level ng panganib ng kontak at transmisyon. Ang mga panlabas na aktibidad na nagpapahintulot para sa tuloy-tuloy na pagsusuot ng mga maskara at pisikal na pagdistansya sa lahat ng banda ay mas mababa ang panganib kaysa sa mga panloob na aktibidad na kinabibilangan ng malapitang pakikisalamuha sa pagitan ng mga kalahok sa mga palakasan at mataas na pagpipilit (high exertion) na dinaragdagan ang pagkalat ng mga maliliit na patak (droplets) at particles sa palahingahan na nailalabas at iyong naglilimita sa pakayahan na magsuot ng mga maskara ng tuloy-tuloy. Ang kumpetisyon sa pagitan ng mga magkakamang koponan at maramihang kalahok ay pinatataas din ang paghahalo at pakikipag-ugnayan sa mga grupo at sa labas ng mga komunidad, na nakapag-aambag rin sa potensyal na pagkalat ng sakit na COVID-19. Ang anumang mga torneyo (tournament) at kaganapan na kinasasangkutan ng higit sa dalawang mga koponan ay kasalukuyang hindi pinahihintulutan.

Mangyaring tandaan na ang listahan na nasa Table 1 sa ibaba ay hindi nakakapagod ngunit nagkakaloob ng mga halimbawa ng mga palakasan na may iba't ibang level ng kontak upang ang level ng panganib at naaangkop na Tier ay matatasa (assessed) para sa iba pang mga palakasan. Tandaan na ang lahat ng mga palakasan na pinahihintulutan sa mga mas mababang tier ay pinahihintulutan rin sa mga mas matataas na tier.

Sa mga protokol na susunod, ang terminong “sambahayan” (“household”) ay tinukoy bilang “mga taong naninirahan ng sama-sama bilang isang solong yunit ng paninirahan” at hindi dapat kabilangan ng mga sitwasyon sa pang-grupong paninirahan na pang-institusyon tulad ng mga dormitoryo, kapatiran (fraternities), kapatirang pangkababaihan (sororities), monasteryo, kumbento, o mga pasilidad sa pangangalagang pantirahan, hindi rin kabilangan nito ang mga pagsasaayos sa paninirahan na pangkomersyal tulad ng mga boarding house, hotel, o motel.¹ Ang mga terminong “kawani” (“staff”) at “empleado” ay nilalayong kabilangan ng mga coaches, empleado, suportang kawani, boluntaryo, intern at mga nagsasanay (trainees), mga iskolar at lahat ng iba pang mga indibidwal na nagsasagawa ng trabaho sa lugar o para sa aktibidad ng recreational sport. Ang mga terminong “mga kalahok”, “mga miyembro ng pamilya”, “mga bisita” o “mga kostumer” ay dapat na unawain nang ibilang ang mga miyembro ng publiko at iba pang mga tao na hindi mga staff o empleado na gumugulong oras (spend time) sa negosyo o lugar o nakikibahagi sa mga aktibidad. Ang mga terminong “establisyemento”, “lugar” o “site”, at “pasilidad” ay parehong tumutukoy sa gusali, kalupaan (grounds), at anumang katabing mga gusali o grounds kung saan ang mga pinahihintulutang aktibidad o gawain ay idinaraos. Ang “LACDPH” o “Pampublikong Kalusugan” (“Public Health”) ay ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County.

Para sa mga layunin ng Protokol na ito, ang mga tao ay itinuturing na ganap na nabakunahan laban sa COVID-19²

¹ County Code ng Los Angeles, Titulo 22. §22.14.060 - F. Depinisyon ng Pamilya (Ord. 2019-0004 § 1, 2019.)

https://library.municode.com/ca/los_angeles_county/codes/code_of_ordinances?nodet=TIT22PLZO_DIV2DE_CH22.14DE_22.14.060F

² Ito ay nalalapat sa mga bakuna sa COVID-19 na kasalukuyang awtorisado para sa emerhensyang paggamit ng Food and Drug Administration: mga bakuna sa COVID-19 na Pfizer-BioNTech, Moderna, at Johnson and Johnson (J&J)/Janssen. Ang patnubay na ito ay maaari ring ilapat sa mga bakuna

- 2 linggo o higit pa pagkatapos ng kanilang pangalawang dosis sa isang 2-dosis na serye ng bakuna sa COVID-19, tulad ng Pfizer o Moderna, o
- 2 linggo o higit pa pagkatapos ng isahang dosis na bakuna sa COVID-19, tulad ng Johnson & Johnson (J&J)/Janssen.

Talaan (Table) 1: Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda na Pinahihintulutan ng Kasalukuyang Tier ng County³

Laganap na Tier (Lila)	May Kalakihang Tier (Pula)	Katamtamang Tier (Kahel)	Mababang Tier (Dilaw)
------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------

Retirado - Wala ng Epekto

sa COVID-19 na awtorisado para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization (hal. AstraZeneca/Oxford). Tingnan ang [website](#) ng WHO para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga bakuna sa COVID-19 na awtorisado ng WHO.

³ Panloob at Panlabas na Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California, <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>.

<p>Panlabas na mababang kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pamamana (Archery) • Badminton (singles) • Band • Pamimisikleta • Bocce • Corn hole • Cross country • Sayaw (walang kontak) • Disc golf • Drumline • Mga kaganapan ng equestrian (kabilang ang mga rodeo na kinasasangkutan lamang ng isa-isang single na nakasakay) • Golf • Ice at roller skating (walang kontak) • Lawn bowling • Martial arts (walang kontak) • Pisikal na pagsasanay (e.g., yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (singles) • Rowing/crew (may 1 tao) • Pagtakbo • Shuffleboard • Skeet shooting • Skiing at snowboarding • Snowshoeing • Paglangoy at pagsisid • Tennis (singles) • Track and field • Paglalakad at hiking 	<p>Panlabas na mababang kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton (doubles) • Baseball • Cheerleading • Dodgeball • Field hockey • Flag Football • Gymnastics • Kickball • Lacrosse (mga batang babae/mga kababaihan) • Pickleball (doubles) • Sideline Cheer • Softball • Tennis (doubles) • Volleyball 	<p>Panlabas na mataas na kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Football • Ice hockey • Lacrosse (mga batang lalaki/mga kalalakihan) • Rugby • Rowing/crew (may 2 o higit pang tao) • Soccer • Water polo <p>Panloob na mababang kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton (singles) • Bowling • Curling • Sayaw (walang kontak) • Gymnastics • Ice skating (indibidwal) • Pisikal na pagsasanay • Pickleball (singles) • Paglangoy at pagsisid • Tennis (singles) • Track and field 	<p>Panloob na katamtamang kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton (doubles) • Cheerleading • Sayaw (patigil-tigil na kontak) • Dodgeball • Kickball • Pickleball (doubles) • Racquetball • Sideline Cheer • Squash • Tennis (doubles) • Volleyball <p>Panloob na mataas na kontak na palakasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Boksing • Ice hockey • Ice skating (pairs) • Martial arts • Roller derby • Soccer • Water polo • Wrestling
---	---	---	--

Ang mga tagapamahala ng Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda, mga taga-turo, at mga kalahok para sa paglangoy at pagsisid ay dapat ring tumukoy sa mga protokol sa Pampublikong Palanguyan ng County, na partikular sa mga Panlibangang Palakasan na iyon.

Ang mga tagapamahala, mga tagaturo, at mga kalahok ng Panlibangang Palakasan ng Kabataan at Matatanda para sa golf at tennis ay dapat ring sumangguni sa mga Protokol sa Golf Course at mga Tennis Court ng County, na partikular para sa mga Panlibangang Palakasan na iyon.

Mangyaring tandaan: Maaaring baguhin ang dokumentong ito habang may mga karagdagang impormasyon at mga sanggunian na mapagkukunan (resources) kung kaya't dapat bisitahin ng madalas ang LA County website <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para sa anumang mga pagbabago sa dokumentong ito.

Ang listahang ito ay sumasakop sa mga elemento na sumusunod:

- (1) Pagprotekta at pagsuporta sa kalusugan ng mga indibidwal
- (2) Pagtiyak ng pisikal na pagdistansya (physical distancing)
- (3) Pagtiyak ng wastong pagkontrol ng impeksyon
- (4) Komunikasyon sa publiko
- (5) Pagtiyak ng pantay-pantay na akses (equitable access) sa mga serbisyo

Ang mga elementong ito ay dapat na matugunan habang binubuo ng iyong programa ang anumang mga protokol sa muling pagbubukas.

Ang lahat ng mga Koponan sa Panlibangang Palakasan ay dapat na ipinatupad ang lahat ng mga naaangkop na hakbang na nakalista sa ibaba at maging handa na ipaliwanag kung bakit ang anumang hakbang na hindi ipinatupad ay hindi naaangkop.

Pangalan ng Koponan/Liga sa mga
Panlibangang Palakasan:

Pangalan ng Tagaturo at Address ng
Pasilidad:

A. MGA HAKBANG PARA MATIYAK ANG KALIGTASAN NG KALAHOK, TAGA-TURO, AT SUPORTANG KAWANI

- Ang mga kalahok at koponan sa panlibangang palakasan ay maaaring sumali sa pagsasanay, pagpapakondisyon, mga aktibidad ng pagbuo ng kasanayan, at mga kumpetisyon na inilarawan sa ibaba. Hangga't maaari, ang mga kalahok, mga tagaturo, at mga suportang kawani ay magpapanatili ng a) pisikal na pagdistansya na hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng bawat isa sa lahat ng oras, at b) walong talampakan na distansya sa pagitan ng bawat isa sa mga oras ng mabibigat na paggamit ng pisikal na pagsusumikap.
- Ang lahat ng mga kalahok sa palakasan ay inatasan na magsuot ng isang [naaangkop na maskara sa mukha](#) na tinatakpan ang ilong at bibig sa lahat ng oras habang nagsasanay at nagpapakondisyon, kahit na sa mabigat na pagsusumikap na nakakayanan para maprotektahan ang kaligtasan ng lahat ng kalahok. Sa panahon ng kumpetisyon, dapat na isuot ang **mga maskara** sa mukha kapag hindi nakikilahok sa aktibidad (hal., nasa sideline). Para sa higit na impormasyon sa mga maskara sa mukha, mangyaring bisitahin ang: <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>. Ang mga eksepsyon sa pagsusuot ng isang maskara sa mukha ay kapag ang maskara sa mukha ay maaaring maging isang panganib, kapag nasa tubig, habang kumakain/umiinom, o kapag nakikisali sa nag-iisang (solo) pisikal na pagsusumikap (tulad ng jogging sa sarili, mag-isa). Para sa higit pang impormasyon sa mga maskara sa mukha, mangyaring bisitahin: <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>. Ito ay nalalapat sa lahat ng mga matatanda at sa mga bata na 2 taong gulang at mas matanda pa. Ang mga maskara na may isang paraan ng mga balbula (one-way valves) ay hindi dapat gamitin. Ang mga indibidwal na inutusan na huwag magsuot ng isang maskara ng kanilang medikal na tagapagbigay (medical provider) dahil sa isang medikal na kondisyon, kondisyon sa kalusugang pangkaisipan, o kapansanan na pumipigil sa pagsusuot ng isang maskara ay hindi saklaw mula sa pagsusuot nito. Dapat na panandaliang mamahinga mula sa ehersisyo ang mga kalahok at/o tanggalin ang kanilang maskara sa mukha kung may kahirapan sa paghinga at dapat palitan ang kanilang maskara kung ito ay magiging basa at dumidikit sa mukha ng kalahok at sumasagabal sa paghinga. Ang mga kalahok ay dapat na manatiling pisikal na nakadistansya mula sa ibang tao anumang oras na ang kanilang maskara sa mukha ay pansamantalang nakatanggal. Ang mga maskara na nakapagpapasikip sa daloy ng hangin kapag sumasailalim sa mabigat na pagsusumikap (tulad ng mga N-95 na maskara) ay hindi pinapayuhan para sa pag-eehersisyo.

- ❑ Ang lahat ng mga tagaturo, **mga suportang kawani, mga miyembro ng pamilya, tagamasid, at mga bisita** ay inaatas na magsuot ng isang **naaangkop na maskara sa mukha** na tinatapan ang ilong at ang bibig sa lahat ng oras. Ito ay nalalapat sa lahat ng mga matatanda at mga bata na 2 taong gulang at mas matanda pa. Ang mga maskara na may mga one-way valves ay hindi dapat gamitin. Ang mga indibidwal na inutusan ng kanilang medikal na tagapagbigay na huwag magsuot ng isang maskara ay dapat na magsuot ng isang panangga sa mukha na may maluwang na tela (drape) sa ibabang dulo, para sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't ang kanilang kondisyon ay pinahihintulutan ito. Isang tela na akma (form fitting) sa ilalim ng baba ay mas mainam.
- ❑ Ang lahat ng kabilang ay sinabihan na huwag pumasok sa trabaho **o makilahok** kung may sakit, o kung sila ay nalantad o **kamakailan ay nalantad** sa isang taong may COVID-19, **na dahil doon ay natasan na mag-quarantine**. Naiintindihan ng lahat na sumunod sa gabay ng LACDPH para sa saring pagbubukod at pag-quarantine, kung naaangkop. Ang mga patakaran sa bakasyon sa lugar ng trabaho para sa mga empleyado ay sinuri na at binago para masiguro na ang mga empleyado ay hindi parurusahan kapag sila ay nanatili sa bahay dahil sa sakit.
- ❑ Ang pagsusuri sa pagpasok (entry screening) ay isinasagawa, ahinsunod sa **patnubay sa Pagsusuri sa Pagpasok** ng LACDPH, bago ang mga kalahok, mga tagaturo, at mga suportang kawani ay maaaring lumahok sa mga aktibidad sa panlibangang palakasan ng kabataan at matatanda sa bawat araw. Kasama sa pagsusuri ay ang pagtatanong tungkol sa lagnat, ubo, pangangapos ng hinga, kahirapan sa paghinga, at lagnat o panggiginaw, at kung ang tao ay kasamukyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pag-quarantine. Ang mga pagsusuring ito ay maaaring gawin ng personal o sa pamamagitan ng mga alternatibong pamamaraan tulad ng mga sistema ng on-line check in o sa pamamagitan ng **karatula** na nakapaskil sa pasukan ng pasilidad na nagsasaad na ang mga bisita na may mga sintomas na ito ay hindi dapat pumasok sa lugar.
 - Kung ang tao ay walang mga sintoma, hindi kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod at pag-quarantine, at walang pakikisalamuha sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa nakaraang 10 araw, maaari silang pag-yagan na makilahok para sa araw na iyon.
 - Kung ang tao ay hindi **ganap na nakakunahan laban sa COVID-19** at nagkaroon ng pakikisalamuha sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa huling 10 araw o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pag-quarantine, dapat silang pauwiin kaagad at sabihan na mag-quarantine sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pag-quarantine na matatagpuan sa **ph.lacounty.gov/covidquarantine**. Ang isang ganap na nakakunahan ang tao o ang isang tao na gumaling na mula sa kaso ng COVID-19 na kumpirmado ng laboratoryo bago ang 90 araw, ay hindi kailangang mag-quarantine pagkatapos ng pagkakatantad sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa loob ng nakaraang 10 araw, hangga't sila ay nananatiling walang mga sintomas. Ang mga taong nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat na itukod ang kanilang mga sarili.
 - Kung ang tao ay nagpapakita ng anuman sa mga sintomas na nakatala sa itaas o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod, dapat silang pauwiin kaagad at sabihan na magbukod sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pagbubukod na matatagpuan sa **ph.lacounty.gov/covidisolation**.
 - Para sa mga Palakasan ng Kabataan, isangguni ang **patnubay ng DPH** sa Mga Landas ng Desisyon sa Pagsusuri at Pagkalantad para sa mga Taong may mga Sintomas at mga Nakasalamuha ng isang Potensyal na Nahawaang Tao sa mga Institusyong Pang-edukasyon (Screening and Exposure Decision Pathways for Symptomatic Persons and Contacts of a Potentially Infected Persons at Educational Institutions) sa pagpapasya ng mga susunod na hakbang para sa mga taong hindi pa nasuri para sa COVID-19 ngunit nasuring positibo para sa mga sintomas habang ginagawa ang pagsusuri sa pasukan at kanilang mga nakasalamuha.
- ❑ Hikayatin ang mga kalahok na magdala ng kanilang paunang pinuno na muling magagamit (pre-filled reusable) o biniling mga botelya ng tubig. Ang mga inuman ng tubig (water fountains) ay magagamit para punuin ang mga botelya ng tubig lamang. Ang mga kalahok ay hindi dapat uminom mula sa parehong lalagyan ng inumin o makibahagi sa mga inumin.
- ❑ **Transportasyon ng Koponan:**

- Ang pagbiyahe sakay ng bus/van ay maaaring magbadya ng mas mataas na panganib ng transmisyon. Kung ang mga koponan ay bumabiyahe sakay ng mga bus/van, obserbahan ang mga sumusunod na hakbang pangkaligtasan:
 - Pinakamarami na 1 mag-aaral o nakatatandang kalahok sa kada upuan ng bus.
 - Ang mga maskara sa mukha ay inaatas sa lahat ng oras.
 - Paggamit ng alternatibong mga hilera ay mariing inirerekomenda ngunit hindi inaatas.
 - Buksan ang mga bintana sa buong ikatatagal (full duration) ng biyahe maliban kung hindi magagawa.
- Ang pagbiyahe sa pamamagitan ng pribadong kotse ay dapat na limitado lamang sa mga tao ng parehong sambahayan, o mga taong regular na nakakasama ng mag-aaral sa carpool papunta at pabalik ng paaralan ng araw-araw o **yong mga taong ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19.**
- Ang lahat ng mga aktibidad ng mga panlibangang palakasan na maaaring gawin sa labas ay dapat na ganapin sa mga panlabas na kapaligiran para mapababa ang panganib ng transmisyon para sa mga kalahok, mga tagaturo, mga suportang kawani, at mga tagapag-alaga, kung pinapayagan. Ang mga koponan ay maaaring gumamit ng kulandong (canopy), o iba pang panglilim sa araw (sun shelter), ngunit kung ang mga gilid ng kulandong o sun shelter ay hindi sarado at may sapat na paggalaw ng hangin sa labas, at ang istraktura ay nauuri bilang isang panlabas na istraktura ayon sa [Gabay ng Estado sa Paggamit ng mga Pansamantalang Istraktura](#). Ang paggalaw ng ihip ng hangin at hangin sa loob at sa mga panlabas na espasyo ay maaaring makatulong na bawasan ang konsentrasyon ng virus sa hangin at limitahan ang pagkalat ng virus mula sa isang tao papunta sa isa pang tao.
- **May Kaalamang Pahintulot (Informed Consent) para sa Palakasan ng Kabataan**
 - Dahil sa kalikasan at panganib ng transmisyon ng COVID-19 habang nakikilahok sa Panloob na palakasan (indoor sports) at Panlabas na Mataas na Kontak at Katamtamang Kontak na palakasan (tulad ng tinukoy sa Table 1), ang mga koponan na ito ay dapat na magpatupad at istriktong sumunod sa isang proseso ng may kaalamang pahintulot para sa mga kalahok at kanilang mga magulang/tagapag-alaga. Ang kaalamang pahintulot ay dapat na magbigay ng impormasyon tungkol sa panganib na ito sa lahat ng mga matatandang kalahok at lahat ng mga magulang/tagapag-alaga ng mga menor de edad na nakikilahok sa nasabing mga palakasan. Ang lahat ng mga matatandang kalahok at lahat ng mga magulang/tagapag-alaga ng mga menor de edad ay dapat na magubayin ang kanilang kaalaman at pagkilala sa mga panganib sa pamamagitan ng paglalagay sa isang form ng pahintulot. Ang isang halimbawang form ng pahintulot ay maaaring matagpuan sa: http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/community/Sports_InformedConsentExample.pdf
- **Inirerekomendang Nakagawiang Pagsusuri (Routine Testing) para sa Palakasan**
 - Ang Panlabas, Mataas na Kontak, at **Panlabas, Katamtamang Kontak na mga Pampalakasang Koponan** (tulad ng tinukoy sa Table 1) ay labis na hinihikayat na magpatupad ng isang lingguhang programa sa pagsusuri (pagsusuri ng antigen o PCR para sa COVID-19) para sa mga kalahok at tagaturo **na hindi ganap na nabakunahan** sa regular at katatapos na panahon (post-season) ng laro. Ang mga tao na nakapagpakita na sila ay ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19⁴ o sila ay gumaling na mula/nakakumpleto ng pagbubukod para sa COVID-19 na kumpirmado ng laboratoryo sa loob ng nakalipas na 90 araw ay hindi dapat isama sa pana-panahong pagsusuri sa

⁴ Ang sumusunod ay katanggap-tanggap bilang patunay ng “ganap na pagbabakuna”: 1) Isang larawan ng pagkakakilanlan ng taong dumalo at 2) kanilang kard sa pagbabakuna (na kabilang ang pangalan ng taong nabakunahan, uri ng ibinigay na bakuna sa COVID-19 at petsa na ibinigay ang huling dosis) O isang larawan ng kard sa pagbabakuna ng taong dumalo bilang isang hiwalay na dokumento O isang larawan ng kard sa bakuna ng taong dumalo na nakatabi sa isang telepono o elektronikong aparato O dokumentasyon ng ganap na pagbabakuna mula sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan at nagkukumpirma na ang tao ng dumalo ay ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19).

COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang pagsusuri (screening) para sa mga hindi ganap na nabakunahang tao na kamakailan ay nahawaan ng COVID-19⁵ ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas mula sa o sa araw ng pagkolekta ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas o “asymptomatic”)

- Kung nakikipagkumpitensya, ang mga resulta ng pagsusuri sa COVID-19 o patunay ng ganap na pagbabakuna laban sa COVID-19 ay dapat na nagagamit at nirerebyu ng mga tagaturo sa loob ng panahon na 24 na oras bago ang paglalaro. Kung ang isang kalahok na kabataan ay sinusuri ng lingguhan para sa COVID-19, samakatuwid ang lingguhang pagsusuri na iyon ay sapat na at natutugunan ang mga inaatas/kinakailangan para sa linggong iyon at anumang mga kumpetisyon na nagaganap sa linggong iyon.
 - Ang mga resulta ng mga pagsusuri ng antigen ay dapat na palaging ipakahulugan sa konteksto ng kasaysayan at klinikal na presentasyon ng taong sinusuri. Ang positibong resulta ng antigen sa isang taong walang mga sintomas na walang napag-alamang pagkakarantad ay dapat na kumpirmahin gamit ang isang pagsusuring PCR. Ang negatibong resulta ng pagsusuri ng antigen sa isang taong may mga sintomas ng COVID-19 ay isang pagpapalagay na negatibo at dapat na kumpirmahin ng isang pagsusuring PCR; ang taong may mga sintomas ay dapat na magpatuloy na magbukod habang inaantay ang resulta sa pagsusuring PCR.
 - Kung ang isang resulta sa pagsusuri ay hindi magagamit sa loob ng 24 na oras bago ang paglalaro, ang tao ay hindi dapat payagang maglaro o makilahok. Kung ang resulta ng pagsusuri sa COVID-19 ay hindi matukoy o positibo, ang tao ay dapat agad na pauwiin para magbukod. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pagbukod na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidisolation.
 - Tandaan: Ang pagsusuri ay dapat na kapag ang naiayos na rate ng kaso para sa County ay lalagpas sa 7 kaso kada 100,000 populasyon.

□ Mga panloob (indoor) na katamtamang kontak at mataas na kontak na pampalakasang koponan/liga ng kabataan ay maaaring magpatuloy ng panloob na kumpetisyon at praktis na may kontak, kabilang ang panloob na pisikal na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, pagsasanay, praktis na may kontak at kumpetisyon, kung ang koponan ay sumusunod sa mga karagdagang inaatas na ipinataw sa pangkolehiyong palakasan ulat ng itinukoy sa [Patnubay ng Mga Institusyon sa Mas Mataas na Edukasyon](#), may petsa na Setyembre 30, 2020, kabilang ang sumusunod:

- Magsagawa ng Makasanayang Pana-panahon/Peryodikong Pagsusuri sa COVID-19:
 - Ang mga kalahok, mga tagaturo, at mga suportang kawani ay dapat na regular na suriin para sa COVID-19, epektibo ng 12:01 ng umaga sa Martes, Mayo 11, 2021. Kabilang rito ang baseline na pagsusuri at patuloy na pagsusuri. Batay sa kasalukuyang ebidensya at mga pamantayan, ang parehong araw-araw na pagsusuring antigen (antigen testing), at periyodikong pagsusuring PCR (PCR testing) ay katanggap-tanggap na pamamaraan para sa parehong baseline at patuloy na pagsusuri.
 - Kung kasunod ay isang protokol sa araw-araw na antigen na pagsusuri, ang protokol ay dapat magsimula sa isang PCR na pagsusuri na sinusundan ng araw-araw na antigen na pagsusuri. Ang anumang positibong antigen na pagsusuri ay dapat na magpasimula ng isang PCR na pagsusuri para sa kumpirmasyon. Ang PCR na pagsusuri ay inaatas para sa mga atleta at kawani na may mga sintomas (symptomatic) at dapat na isagawa sa loob ng 24 na oras ng pag-ulat sa mga sintomas.

⁵ Ang sumusunod ay katanggap-tanggap na patunay ng dating impeksyon sa COVID-19 (dating positibong resulta ng viral na pagsusuri) at pagkumpleto ng pagbukod sa loob ng huling 90 araw: isang larawan ng pagkakarantalan at isang kopyang papel o isang digital na kopya na nasa kanilang telepono ng kanilang positibong COVID-19 antigen o pagsuring PCR na kinunan o nasa loob ng huling 90 araw, ngunit hindi sa loob ng huling 10 araw. Ang mga tao ay dapat na nakumpleto na ang kanilang [inaatas na pagbukod](#) bago makilahok.

- Para sa mga palakasan na may mataas na panganib ng kontak (basketball, field hockey, football, ice hockey, lacrosse, rowing, rugby, soccer, squash, volleyball, water polo, at wrestling), ang kumpetisyon sa pagitan ng mga koponan ay pinahihintulutan lamang kung ang koponan ay makapagbibigay ng pagsusuri sa COVID-19 at mga resulta ng lahat ng atleta at suportang kawani sa loob ng 48 oras bago ang bawat kumpetisyon.
 - Ang mga resulta ng antigen na pagsusuri ay dapat na palaging bigyang kahulugan sa konteksto ng kasaysayan ng pagkakalantad, at ang klinikal na presentasyon ng taong sinusuri. Ang positibong resulta ng antigen sa isang taong walang mga sintomas na walang napag-alamang pagkakalantad ay dapat na kumpirmahin gamit ang isang pagsusuring PCR. Ang negatibong resulta ng pagsusuri ng antigen sa isang tao na may mga sintomas ng COVID-19 ay isang pagpapalagay na negatibo at dapat na kumpirmahin ng isang pagsusuring PCR; ang taong may mga sintomas ay dapat na magpatuloy na magbukod habang inaantay ang resulta sa pagsusuring PCR.
 - Kung ang pagsusuri at mga resulta ay hindi magagamit sa loob ng 48 oras bago ang paglalaro, praktis, o kumpetisyon, ang tao ay hindi dapat na payagang maglaro. Kung ang resulta ng pagsuri sa COVID-19 ay hindi matukoy o positibo, ang tao ay dapat agad na pauwiin para magbukod. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pagbubukod na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidisolation.
 - Ang mga taong nagpakita ng patunay na sila ay ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19⁶ o sila ay gumaling na mula/nakakumpleto ng pagbubukod para sa COVID-19 na kumpirmado ng laboratoryo sa loob ng nakalipas na 90 araw⁷ ay hindi dapat isama sa panahong pagsusuri sa COVID-19. Ang pagsusuri (screening) para sa mga taong nahawaan dati ng COVID-19 ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas mula sa o sa araw ng pagkolekta ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas o “asymptomatic”).
- Pagtibayin at Sumunod sa isang Planong Pangkaligtasan sa Pagbalik sa Laro
 - Ang entidad (entity) na nag-iisponsor sa mga koponan ng palakasan (hal., paaralan, liga, o koponan) ay dapat na pagtibayin at sumunod sa isang Planong Pangkaligtasan sa “Pagbalik sa Laro” (“Return to Play” Safety Plan) at ihain ito kasama ang isang Planong Pangkaligtasan na Tukoy na Lugar sa LACDPH ng hindi bababa sa 14 na araw bago ang muling pagsisimula ng alinmang mga panloob na palakasan na aktibidad. Isumite ang panahong mga plano sa sumusunod na email address: ehmail@ph.lacounty.gov. Kikilalanin ng LACDPH ang pagtanggap sa mga plano ng mga koponan sa palakasan at ang pinahihintulatang petsa ng pagsisimula para sa mga panloob na panglibangan na aktibidad. Maaaring magsagawa ang LACDPH ng isang pagbisita sa lugar (site visit) para tukuyin ang pagsunod sa Planong Pangkaligtasan sa Pagbalik sa Laro at Planong Pangkaligtasan sa Tukoy na Lugar.
 - Ang Planong Pangkaligtasan sa Pagbalik sa Laro ay dapat na kabilangan ng nakasulat na dokumentasyon ng mga sumusunod na elemento:

⁶ Ang sumusunod ay katanggap-tanggap bilang patunay ng “ganap na pagbabakuna”: 1) Isang larawan ng pagkakakilanlan ng taong dumalo at 2) kanilang kard sa pagbabakuna (na kabilang ang pangalan ng taong nabakunahan, uri ng ibinigay na bakuna sa COVID-19 at petsa na ibinigay ang huling dosis) O isang larawan ng kard sa pagbabakuna ng taong dumalo bilang isang hiwalay na dokumento O isang larawan ng kard sa bakuna ng taong dumalo na nakatabi sa isang telepono o elektronikong aparato O dokumentasyon ng ganap na pagbabakuna mula sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan at nagkukumpirma na ang tao ng dumalo ay ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19).

⁷ Ang sumusunod ay katanggap-tanggap na patunay ng dating impeksyon sa COVID-19 (dating positibong resulta ng viral na pagsusuri) at pagkumpleto ng pagbubukod sa loob ng huling 90 araw: isang larawan ng pagkakakilanlan at isang kopyang papel o isang digital na kopya na nasa kanilang telepono ng kanilang positibong COVID-19 antigen o pagsuring PCR na kinunan o nasa loob ng huling 90 araw, ngunit hindi sa loob ng huling 10 araw. Ang mga tao ay dapat na nakumpleto na ang kanilang [inaatas na pagbubukod](#) bago makilahok.

- Isang paglalarawan ng plano ng koponan para tugunan ang mga inaatas sa nakagawiang pagsusuri;
 - Isang plano para sa pagsusuri sa pasukan para sa lahat ng mga manggagawa, mga suportang kawani ng koponan, at mga kalahok bago ang pagpasok sa pasilidad, praktis, at kumpetisyon;
 - Isang plano para sa pagrerebyu ng mga resulta ng pagsusuri at pag-uulat ng mga positibong resulta sa LACDPH tulad ng inaatas ng Protokol na ito;
 - Isang plano para sa pagsunod sa mga pagsusumikap ng contact tracing ng LACDPH;
 - Isang plano para sa pagtitiyak na ang mga kalahok ng koponan ay ipinangkat (cohorted) hangga't maaari;
 - Isang plano para sa pagtitiyak na kapag bumabiyahin sa mga larong malayo (away games), ang koponan ay dapat na manatili sa pangkat ng koponan, na walang paghahalo-halo sa mga lokal na koponan o iba pang mga miyembro ng punong-abalang komunidad (host community);
 - Isang paglalarawan ng mga pagsusumikap (efforts) na gagawin ng koponan para sumunod sa iba pang mga aspeto ng Protokol na ito; at
 - Isang plano para sa mga modipikasyong pangkaligtasan sa pakikipag-usap ng koponan sa mga kalahok, kanilang mga pamilya, at publiko kung kakailanganin.
- o Pagtibayin at Sumunod sa isang Planong Pangkaligtasan na Tukoy na Lugar
 - Ang entidad na nag-iisponsor sa koponan ng palakasan (hal., paaralan, liga, o koponan) ay dapat na magtatag ng isang nakasulat, partikular sa pasilidad na plano sa prebensyon sa COVID-19 sa bawat pasilidad na ginagamit ng koponan, magsagawa ng isang komprehensibong pagtatao sa panganib (risk assessment) sa lahat ng mga lugar ng trabaho at atletiko, at magtalaga ng isang tao sa bawat pasilidad para ipatupad ang plano.
 - Ang entidad na nag-iisponsor sa koponan sa palakasan ay dapat na magtalaga ng isang taong responsable para sa pagtugon sa mga alalahanin sa COVID-19 para sa atletikong pangkalahatan at para sa bawat koponan o palakasan, kung naaangkop.
 - Ang entidad na nag-iisponsor sa koponan ng palakasan ay dapat na magsanay at makipag-usap sa mga manggagawa, kinatawan ng manggagawa (kung naaangkop) at mga kalahok sa plano at gawing magagamit ang plano ng mga manggagawa at kanilang mga kinatawan; at
 - Ang entidad na nag-iisponsor sa koponan ng palakasan ay dapat na regular na tasahin ang pasilidad para sa pagsunod sa plano at dokumento at itama ang mga pagkukulang kung matutukoy.
 - Ang sistema ng HVAC ay nainspeksyon ng isang Espesyalista sa HVAC sa loob ng 30 araw ng muling pagbubukas para sa panloob na palakasan at nasa mabuti, gumaganang pagkakaayos; hanggang sa maaaring pinakamalayong saklaw, ang bentilasyon ay nadagdagan. Ang epektibong bentilasyon ay isa sa mga pinakamahalagang paraan para kontrolin ang maliit na transmisyong aerosol.
 - o Limitahan ang Panloob na Pag-okupa:
 - Ang panloob na pisikal na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, at pagsasanay (training) ay dapat pa ring sumunod sa [Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Gym at Establisyemento ng Fitness: Appendix L](#) ng County. Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan para sa panloob na palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Protokol para sa mga Panloob na Live na Nakaupong Kaganapan ng Pampublikong Kalusugan ng LA County](#). Suriin at ipatupad ang mga inaatas ng naaangkop na protokol

kung magkakaroon ng mga tagamasid o manonood.

TANDAAN: Kung ang katamtamang kontak at mataas na kontak na mga kumpetisyon at praktis na may kontak sa palakasan ng kabataan ay ginaganap lamang sa labas (outdoors), ang ipinataw na mga karagdagang inaatas sa pangkolehiyong palakasan ay hindi nalalapat. Ang panloob na pisikal na pagpapakondisyon, pagbuo ng kasanayan, at pagsasanay (training) ay dapat pa ring sumunod sa [Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Gym at Establisyemento ng Fitness: Appendix L ng County](#).

- ❑ Maliban sa mga aktibidad na inilarawan sa itaas, ang iba pang mga panloob na aktibidad ay hindi pinahihintulutan sa oras na ito. Mas malamang na maganap ang transmisyon sa mga panloob na pagkakaayos. Kabilang rito ang parehong mga aktibidad sa palakasan sa hanay ng mga koponan na hindi sumusunod sa mga karagdagang inaatas sa itaas pati na rin ang mga nauugnay na panloob na aktibidad tulad ng mga hapunan (dinners) ng koponan o pag-aaral ng pelikula (film study).
- ❑ **Ang mga kumpetisyon sa pagitan ng mga koponan** (tinukoy bilang mga kumpetisyon sa pagitan ng 2 koponan lamang) ay pinahihintulutan para sa Panlabas at Panloob na mga Pampalakasang **koponan** na nakapagkumpleto na ng lahat ng mga **tinukoy** na inaatas na inilarawan sa itaas sa ilalim ng mga sumusunod na kondisyon:
 - **Ang mga kumpetisyon sa pagitan ng koponan ay maaaring ganapin sa pagitan ng dalawang koponan lamang.**
 - **Ang mga kumpetisyon sa pagitan ng koponan ay pinahihintulutan na maganap lamang sa iba pang mga koponan sa loob ng California.**
 - **Ang mga torneyo na kinasasangkutan ng higit sa dalawang koponan ay kasalukuyang hindi pinahihintulutan sa California.** Maaaring gawin ang mga eksepsyon gamit lamang ang nakasulat na awtorisasyon mula sa LACDPH at sa bawat isa sa mga kagawaran ng local na kalusugan kung saan nagmula ang mga koponan at para sa mga palakasan kung saan ang mga isahan o dalawahang makakatunggali mula sa maramihang koponan ay nakagawian tulad ng: track and field; cross country; golf; skiing/snowboarding; tennis; swimming/diving/surfing; biking, volleyball, at equestrian events.
 - Ang mga aplikasyon para sa mga eksepsyon sa mga iminungkahing kaganapan at kumpetisyon **sa loob ng Los Angeles County** sa pagitan ng higit sa dalawang koponan o maramihang isahan o dalawahang makakatunggali ay dapat na kumpletuhin gamit ang link na ito: [Kahilingan para sa Eksepsyon sa Panuntunan sa Kumpetisyon ng Dalawang koponan – mga Torneyo o Kaganapan](#). Ang online Request Form ay dapat na isumite sa hindi bababa sa 14 na araw bago ang iminungkahing kaganapan o kumpetisyon. Rerebyuhin ang mga aplikasyon sa pagkakasunod-sunod ng pagkakatanggap. Ang online na aplikasyon ay nag-aatas sa mga aplikante na ilarawan ang iminungkahing kaganapan o kumpetisyon at ang mga modiponasyong ginawa para sumunod sa Appendix S na ito at iba pang mga naaangkop na makatungali sa pagkontrol ng impeksyon. Ipapahayag ng LACDPH ang pagtanggap ng aplikasyon at kokontakin ang aplikante sa loob ng 5 araw ng negosyo pagkatapos ng pagkakatanggap.
 - Ang mga koponan na matatagpuan at nagmumula sa Los Angeles County ay maaaring makilahok sa mga kaganapan at kumpetisyon na nasa pagitan ng higit sa dalawang koponan o maramihang isahan o dalawahang makakatunggali na nangyayari sa **labas ng Los Angeles County** kung ang lahat ng mga kondisyon ay natutugunan:
 - Ang kaganapan ay tumanggap ng pag-apruba mula sa Kagawaran ng Lokal na Kalusugan sa county kung saan ito gaganapin.
 - Ang alinmang koponan na nakaranas na ng isa o higit pang mga kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa hanay ng mga miyembro o suportang kawani sa loob ng 14 na araw bago ang planadong kaganapan, o may mga miyembro ng koponan o suportang kawani na sumasailalim sa quarantine dahil sa pagiging malapitang nakasalamuha ng isang kumpirmadong kaso, sa loob ng 14 na araw bago ang planadong kaganapan, ay HINDI

makakalahok nang walang konsultasyon at pagpapalinaw (clearance) mula sa LACDPH ACDC-yunit ng Edukasyon upang matukoy kung sino ang mga manlalaro at kawani ang maaaring manatiling karapat-dapat na makipagkumpitensya at kung sino ang dapat na hindi isama sa pakikilahok. Tandaan na ang bawat sitwasyon ay natatangi at ang hindi pagsasama sa buong koponan mula sa kaganapan ay isang posibleng pagtukoy batay sa pangangailangan na magpanatili ng kaligtasan para sa lahat ng mga kalahok. Ang ACDC-yunit ng Edukasyon ay maaaring makontak sa ACDC-Education@ph.lacounty.gov

- Ang mga koponan ay sumusunod sa kasalukuyang mga rekomendasyon ng [Payo sa Paqilalabay ng CDPH](#) kapag tumutukoy ng pagbiyahe para sa kumpetisyon sa ibang mga bansa.
- **Ang mga koponan ay hindi dapat lumahok sa mga torneyo o kumpetisyon na labas sa estado.**
- Ang isang koponan ay tinukoy bilang isang grupo ng mga manlalaro na bumubuo sa isang banda sa isang makumpitensyang laro o sport.
- Isang kumpetisyon lamang, kada koponan, kada araw ang pinakamaraming mailalaro.

☐ **Mga Espesyal na Sitwasyon, kabilang ang Sideline Cheer, Banda at Drumline:**

- Ang sideline cheer ay itinuturing na maikukumpara sa makumpitensyang (competitive) cheer bilang isang katamtamang kontak na palakasan, at dahil rito, ay dapat na sumunod sa lahat ng mga inaatas ng iba pang mga panlabas na katamtamang kontak na palakasan. Ang panlabas na sideline cheer ay pinahihintulutan sa isang panlabas na kumpetisyon sa pagitan ng dalawang koponan na lumalahok sa magkaibang palakasan.
 - Ang banda at drumline ay itinuturing na mga mababang kontak na panglibangang aktibidad (recreational activities) ng kabataan na dapat sumunod sa lahat ng nauugnay na mga kinakailangan sa pagkontrol ng impaksiyon. Ang panlabas na banda at drumline ay pinahihintulutan sa isang panlabas na aktibidad panglibangan na maaaring maganap sa mga kumpetisyon sa pagitan ng dalawang koponan na magkaibang palakasan.
- ☐ Ang anumang mga lugar kung saan ang mga kalahok ay nakaupo na wala sa palaruan (seated off-field or off-court) ng mga manlalaro (hal., sa bench, dugout, bullpen) ay nirekumpigura para lumikha ng karagdagang upuan ng sa gayon ang mga kalahok at mga empleyado ay makapagpanatili ng pisikal na distansya na 6 na talampakan habang nasa lugar.
- ☐ Ang mga panlabas na konsesyon na ang mga operator ay may balidong pahintulot ng pampublikong kalusugan na inisyu ng LACDPH ay maaaring gumana na sumusunod sa mga inaatas para sa mga konsesyon na matatagpuan sa Protokol para sa mga Panlabas na Nakaupong Live na Kaganapan: **Appendix Z**. Ang mga tagapagtanggil na bumibili ng mga konsesyon ay dapat na kumain o uminom sa isang itinalagang panlabas na lugar ng kainan o sa kanilang mga panlabas na upuan habang pisikal na nakadistansya mula sa mga taong labas sa kanilang sambahayan. Para makakuha ng isang pahintulot ng pampublikong kalusugan, mangyaring magpadala ng email sa to LACDPH at ehman@ph.lacounty.gov
- ☐ Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan para sa panlabas na palakasan ng kabataan at matatanda bilang pagsunod sa [Protokol para sa Panlabas na Live na Nakaupong mga Kaganapan ng LA County DPH](#). Sa Dilaw na Tier, ang limitasyon sa pinakamaraming pag-okupa para sa mga kaganapan ng panlabas na palakasan na ginaganap sa mga lugar ng pagdarausan ay **67%** pinakamaraming pag-okupa sa lugar ng pagdarausan batay sa naaangkop na code ng gusali o sunog. Suriin at ipatupad ang mga inaatas ng protokol na yon kung may mga tagamasid.
- ☐ Ang mga tagamasid at manonood ay pinahihintulutan para sa panloob na palakasan ng kabataan at matatanda na sumusunod sa [Protokol para sa mga Panloob na Live na Nakaupong Kaganapan ng LA County DPH](#). Ang limitasyon sa pinakamaraming pag-okupa (maximum occupancy) para sa mga panloob na kaganapan sa palakasan na ginaganap ay batay sa pinakamaraming pag-okupa sa lugar na pinagdarausan, na nakabatay rin sa naaangkop na code ng gusali at/o sunog. Suriin at ipatupad ang mga inaatas ng protokol na yon kung mayroong mga tagamasid. Isaalang-alang ang pag-aalok

ng video streaming ng laro upang ang mga ito ay mapanood nang “live” mula sa bahay.

- Ang mga kalahok, mga tagaturo, at mga suportang kawani ay dapat na magpangkat ayon sa koponan (cohort by team), at magpigil na makilahok sa higit sa isang koponan sa parehong liga (season) o yugto ng panahon. Para sa mga palakasan ng kabataan, tingnan ang [Gabay sa mga Paaralan at Pagpapangkat](#).
- Isaalang-alang ang muling pagdidisenyo ng mga aktibidad sa palakasang panglibangan para sa mga mas maliliit na grupo at muling pagsasaayos sa mga espasyo sa pag-sasanay at laro upang mapanatili ang pisikal na paghihiwalay.
- Hanggang sa pinaka-praktikal, ang mga kalahok ay hinihikayat na magdala ng kanilang sariling kagamitan (halimbawa, mga pamalo o bat, golf clubs, mga raketa) sa pag-sasanay at huwag maghiraman ng kagamitan. Ang mga kalahok ay maaaring makisali sa limitadong pagbabahagi ng kagamitan, tulad ng pagsipa sa isang bola ng soccer sa pagitan ng dalawang kalahok, o paghagis ng isang baseball, football o frisbee bilang bahagi ng mga ehersisyo sa pagbuo ng kasanayan o sa paglalaro. Kung ang kagamitan ay dapat na mapagsaluhan, tulad ng sa paglalaro, ang mga kalahok ay dapat na magsagawa ng kalinisan ng kamay bago ang laro (sa mga panandaliang pagtigil (pag-break), sa oras ng kalahati ng laro (half time), at pagkatapos ng konklusyon ng aktibidad.
- Ang mga kalahok, mga tagaturo, at mga suportang kawani ay dapat na gumamit ng hand sanitizer kapag ang paghuhugas ng mga kamay ay hindi praktikal. Ang sanitizer ay dapat na ikuskos sa mga kamay hanggang sa ganap na matuyo. Tandaan: ang madalas na paghuhugas ng kamay ay mas epektibo kaysa sa paggamit ng hand sanitizer, lalong-halo na kapag ang mga kamay ay kitang-kita na marumi.
- Ang mga bata na wala pang 9 na taong gulang ay dapat na gumamit lamang ng hand sanitizer sa ilalim ng pangangasiwa ng matatanda. Tawagan ang Kontrol ng Lason (Poison Control) kung nakakonsumo: 1-800-222-1222. Ang mga hand sanitizer na naglalaman ng ethyl alkohol ay mas mainam, at dapat na gamitin kapag may posibilidad ng hindi napapanasiwang paggamit ng mga bata. Ang isopropyl na mga hand sanitizer ay mas nakakalason at maaaring sumipsip (absorbed) sa balat.
- Ang mga kalahok, mga tagaturo, mga suportang kawani, at mga empleyado ay hindi hinihikayat sa paggawa ng hindi kinakailangang pisikal na kontak sa isa’t isa (halimbawa, mga pag-aapir [high-fives], pagkamay, pagbundol ng kamay [fist bumps]) para limitahan ang potensyal na pagkalat ng sakit.
- Ang mga koponan sa Palakasang Panglibangan na may mga panloob na pasilidad, kabilang ngunit hindi limitado sa mga panloob at locker room, ay maaaring payagan ang mga empleyado, mga tagaturo, mga suportang kawani, at **mga kalahok** na patuloy na iakses ang mga panloob na lugar ng mga pasilidad para gamitin ang banyo o pag-papahinga, **para gamitin ang mga locker room at shower** upang magsagawa ng mga kinakailangang operasyon ng opisina at para ilipat ang mga gamit at materyales sa loob at labas ng gusali araw-araw. **Ang mga pag-okupa sa mga panloob na banyo, locker room at shower ay dapat na limitahin sa 50% pag-okupa batay sa nalalapat na code** ng gusali o sunog. Dapat na subaybayan ng pasilidad ang pagpasok sa loob ng pasilidad upang malimitahan ang kapasidad ng banyo, upang mapigilan ang pagtitipon-tipon sa loob, at upang tiyakin ang pisikal na pagdistansya sa mga hanay ng nakapila para gamitin ang mga lugar ng panloob na banyo, **locker room o shower**. Gawing halinhinan ang pagbisita sa locker room o mga banyo para pahintulutan ang pisikal na pagdistansya habang nasa loob.
- Ang anumang mga locker room o banyo na ginagamit ay dinidisipekta **sa dalas na nakalista sa ibaba, ngunit hindi bababa sa isang beses kada araw**, sa sumusunod na iskedyul:
 - Mga locker room _____
 - Mga banyo _____
 - Iba pa _____
- Kapag pumipili ng mga produkto sa paglilinis, gamitin ang mga aprubado para sa paggamit laban sa COVID-19 na nasa listahang “N” ng Environmental Protection Agency (EPA) at sundin ang mga tagubilin ng produkto. Ang mga produktong ito ay naglalaman ng mga sangkap na mas ligtas sa mga indibdiwal na

may hika.

- ❑ Gumamit ng mga pandisimpekta na tinaguriang epektibo laban sa lumalabas (emerging) na viral pathogens, na sumusunod sa mga direksyon sa label o tatak para sa naaangkop na paghahalo at mga oras ng kontak. Magbigay ng mga pagsasanay ng empleyado tungkol sa mga panganib ng mga kemikal, mga direksyon ng tagagawa, at mga kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit.
- ❑ Ang mga kawani sa pag-iingat (custodial staff) na may responsibilidad sa paglilinis at pagdisimpekta ng lugar ay dapat na may suot na wastong pamprotektang kagamitan, kabilang ang mga guwantes, proteksyon sa mata, proteksyon sa palahingahan, at iba pang pamprotektang kagamitan bilang inaatas ng mga tagubilin sa produkto. Ang lahat ng mga produkto ay dapat na itago sa hindi nasa alampag ng mga bata at itabi sa espasyo na may hinigpitang akses.
- ❑ Ang lahat ng mga empleyado ay sinabihan na huwag pumasok sa trabaho kung may sakit, o kung sila ay nalandad sa isang tao na may COVID-19. Naiintindihan ng mga empleyado na sumunod sa patnubay ng LACDPH para sa sariling pagbubukod at pag-quarantine kung naaangkop. Ang mga patakaran para sa bakasyon sa trabaho ay sinuri at binago para maigi ng mga empleyado na ang mga empleyado ay hindi parurusahan kapag sila ay nanatili sa bahay dahil sa sakit.
- ❑ Ang mga manggagawa ay pinagkakalooban ng impormasyon sa mga benepisyo ng bakasyon na itinaguyod ng amo (employer) o gobyerno na maaaring makatanggap ang empleyado para makatulong sa pinansyal habang nananatili sa bahay. Tingnan ang mga karagdagang impormasyon tungkol sa **mga programa** ng gobyerno na sumusunod sa bakasyon dahil sa pagkakasakit at kompensasyon ng manggagawa para sa COVID19, kabilang ang mga karapatan ng empleyado sa mga bakasyon dahil sa pagkakasakit sa ilalim ng **2021 COVID-19 Supplemental Paid Sick Leave Law**.
- ❑ Sa oras na nalaman na ang isa o higit pang mga empleyado, mga tagaturo, mga suportang kawani, o mga kalahok ay positibo o may mga sintomas katulad ng COVID-19 (kaso), ang koponan ay may plano o protokol na nakahanda upang ang (mga) kaso ay **maibukod ang kanilang mga sarili sa bahay**, at mangailangan ng agarang **pag-quarantine sa sarili** ang lahat ng mga empleyado, mga tagaturo, mga suportang kawani, o mga kalahok na nagkaroon ng pagkakalantad sa (mga) kaso.
- ❑ Ang plano ng koponan o liga ay dapat na isaalang-alang ang isang protokol para sa lahat ng mga nakabukod na indibidwal na magkaroon ng akses sa o masuri para sa COVID-19 upang matukoy kung nagkaroon ng karagdagang mga pagkakalantad sa lugar ng trabaho, na maaaring kailanganin ng karagdagang mga hakbang sa pagkontrol ng COVID-19. Tingnan ang gabay ng LACDPH sa [pagtugon sa COVID-19 sa lugar ng trabaho](#).
- ❑ **Pag-uulat ng Kaso ng COVID-19:**
 - Para sa **Palakasan ng Kabataan**, ang mga tagaturo o ang liga ay inaatasan na iulat sa LACDPH ang lahat ng kumpirmadong kaso ng sakit na COVID-19 sa hanay ng mga empleyado, mga tagaturo, mga suportang kawani, at mga kalahok na nasa lugar sa anumang punto sa loob ng 14 na araw bago ang petsa ng pagsisimula ng sakit. Ang petsa ng pagsisimula ng sakit ay ang petsa ng pagsusuri sa COVID-19 o ang Petsa ng Pagsisimula ng Sintomas ng nahawaang tao, alinman ang mas maaga. Ito ay maaaring kumpletuhin online gamit ang isang ligtas na aplikasyon ng web: <http://www.redcap.link/lacdph.educationsector.covidreport>. Kung hindi maaari gawin ang pag-uulat sa online, i-download at kumpletuhin ang [COVID-19 Kaso at Kontak Listahan ng Linya para sa Sektor ng Edukasyon](#) at pagpapadala nito sa <mailto:ACDC-Education@ph.lacounty.gov>. Ang mga tagaturo o ang liga ay inaatasan na iulat ang lahat ng mga impeksyon ng COVID-19 sa isang programa sa palakasan ng kabataan sa LACDPH sa loob ng isang (1) araw ng pagkakaabiso sa kaso. Sa kaganapan na tatlo (3) o higit pang mga kaso ay natukoy sa mga miyembro ng programa sa palakasan ng kabataan sa tagal na 14 na araw, ang mga tagaturo o ang liga ay dapat na agad na iulat ang kumpol na ito sa DPH gamit ang mga parehong pamamaraan na inilarawan sa itaas. Ang DPH ay makikipagtulungan sa lugar upang pagpasyahan kung ang kumpol ay isang pagsiklab na nangangailangan ng isang pagtugon sa pagsiklab ng public health.
 - Para sa **Palakasan ng Matatanda**, ang mga tagaturo o ang liga ay inaatasan na iulat ang

lahat ng mga impeksyon ng COVID-19 sa isang programa sa palakasan ng matatanda sa LACDPH sa loob ng 1 araw ng negosyo sa pagkakaabiso sa kaso. Sa kaganapan na 3 o higit pang mga kaso ay natukoy sa mga miyembro ng programa sa palakasan ng matatanda sa tagal na 14 na araw, ang mga tagaturo o ang liga ay dapat na agad na iulat ang kumpol na ito online sa DPH sa www.redcap.link/covidreport. Ang DPH ay makikipagtulungan sa lugar upang pagpasyahan kung ang kumpol ay isang pagsiklab na nangangailangan ng isang pagtugon sa pagsiklab ng public health.

❑ Pagbalik sa Palakasan Pagkatapos ng Impeksyon:

- Ang mga taong gumaling sa COVID-19 ay hindi dapat magpatuloy ng ehersisyo hanggang hindi napapayagan ng isang doktor at magkakaroon ng ibang landas sa pagbabalik sa palakasan batay sa parehong kalubhaan ng kanilang sakit at kanilang napasasailalim na kalusugan (underlying health). Isang protokol sa nakatapos ng pagbabalik sa laro/ehersisyo (graduated return-to-play/exercise), na ipinakilala at pinatataas ang pisikal na aktibidad na lihis sa nakagawian (a stepwise fashion) ay maaaring kailanganin at irekomenda sa oras na ang isang atleta ay napayagan na ng isang doktor. Tingnan ang “Kung ano ang gagawin kung ang isang kalahok ay nagkaroon ng COVID-19 o mayroon nito sa panahon ng paglalaro?” sa [Patnubay ng Akademya ng Pedyatrikong Interim sa Pagbabalik sa Palakasan](#) at [Patnubay sa nakatapos ng pagbabalik sa laro pagkatapos ng impeksyon ng COVID-19](#) para sa karagdagang gabay.
 - Walang sinuman na may mga sintomas ng COVID-19 na sa pagbubukod o pag-quarantine para sa COVID-19 ang pahihintulutan na dumalo sa mga praktis o mga kumpetisyon.
 - Ang sinuman na may mga sintomas ng COVID-19 ay dapat na komunsulta sa kanilang doktor para sa pagsusuri at abisuhan ang kanilang mga tagaturo, atletikong tagapagsanay at/o tagapangasiwa ng paaralan sa kanilang mga sintomas at mga resulta ng pagsusuri.
- ❑ Ang mga empleyado na may pakikilalamuhan o kontak sa ibang mga tao ay inaalok, ng walang gagastusin, ng isang naaangkop na partakip ng mukha na tumatakip sa ilong at bibig. Para sa higit na impormasyon sa mga maskara sa mukha, mangyaring bisitahin ang <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks>. Ang maskara sa mukha ay dapat na isuot ng empleyado sa lahat ng oras sa araw ng trabaho kapag nakikisalamuha o malamang na makisalamuha sa ibang mga tao. Ang mga empleyado na inutusan ng kanilang medikal na tagapagbigay na hindi sila dapat magsuot ng maskara ay dapat na magsuot ng panangga ng mukha (face shield) na may tela sa ibabang dulo, para sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga’t ang kanilang kondisyon ay pinahihintulutan ito. Isang tela na akma sa ilalim ng babay ay mas mainam. Ang mga maskara na may mga one-way valves ay hindi dapat gamitin.**
- ❑ Ang mga empleyado ay inutusan na labahan, kung naaangkop, o palitan ang kanilang mga maskara araw-araw.**
- ❑ Ang mga empleyado, mga tagaturo, mga suportang kawani, at mga miyembro ng koponan ng kabataan ay pinaaalarangan na sumunod sa mga aksyon ng personal na pag-iwas kabilang ang:**
- Manatili sa bahay kapag may sakit.
 - Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, manatili sa bahay ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos nagsimula ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 24 oras pagkatapos na gumaling, na nangangahulugan na ang iyong lagnat ay gumaling ng hindi gumagamit ng mga gamot na nakapagpapababa ng lagnat at mayroon ng pagbuti sa iyong mga sintomas (hal., ubo, pangangapos ng hininga).
 - Kung ikaw ay positibong nasuri para sa COVID-19 ngunit hindi kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas, dapat kang manatili sa bahay hanggang:
 - 10 araw pagkatapos ng petsa ng unang positibong pagsusuri, ngunit
 - Kung ikaw ay magkakaroon ng mga sintomas ng COVID-19, kailangan mong sundin ang mga tagubilin sa itaas.

- Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang magamit na sabon at tubig, gumamit ng nakabatay sa alkohol na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol. Hugasan ang iyong mga kamay bago kumain, pagkatapos na gamitin ang banyo, at pagkatapos na umubo at bumahing.
 - Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahing gamit ang isang tisyu, at itapon ang tisyu pagkatapos at agad na hugasan ang iyong mga kamay. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong siko (hindi ang mga kamay mo).
 - Huwag hawakan ang iyong bibig, mga mata, at ilong gamit ang hindi nahugasang mga kamay.
 - Iwasan ang pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
 - Iwasan ang pakikipagsalo ng mga gamit tulad ng mga telepono o iba pang mga aparato. Kung ang mga aparato ay dapat na pagsaluhan, siguruhin na punasan sila gamit ng isang pandisimpektang pamunas bago at pagkatapos ng pagsasalo.
 - Palagiang sundin ang iyong distansya sa trabaho na may kaugnayan sa iba pang mga kawani at mga kalahok. Palaging panatilihin ang nirerekomendang 6 na talamkakang layo mula sa ibang mga tao, maliban kung ang partikular na mga itinalagang trabaho ay nangangailangan ng mas kaunting distansya at magsuot ng isang telang pantakip ng mukha kapag nagtatrabaho malapit sa ibang mga tao o kasama ang ibang mga tao.
 - Idisimpekta ang mga madalas na nahahawakang bagay sa ibabaw. Dapat gawin ito oras-oras sa mga oras ng trabaho.
- Ang mga kopya ng Protokol na ito ay naipamahagi na sa lahat ng mga empleyado, mga kalahok, at mga pamilya.

B. MGA PROTOKOL SA PAGPAPANATILI

- Ang mga bagay o item na karaniwang ginagamit ay sina-sanitize ng **hindi bababa sa isang beses kada araw.**
- Ang mga kagamitan na karaniwang ginagamit ay sina-sanitize bago at pagkatapos gamitin.
- Ang mga banyo na matatagpuan sa mga palaruan, pasilidad o lugar ng pagdarausan na naaakses ng publiko ay dapat na manatili na bukas sa publiko **sa mga oras ng operasyon at dapat na regular na tingnan at linisin at disimpektang hindi bababa sa isang beses kada araw o mas madalas kung natukoy na kailangan dahil sa madalas na paggamit, gamit ang mga pandisimpekta na aprubado ng EPA at sumusunod sa mga pagubilin ng tagagawa para sa paggamit.**
- Ang mga water fountains ay magagamit para punuin lamang ang mga bote ng tubig.

C. MGA PROTOKOL SA PAGESUSUBAYBAY

- Nakapaskil ang [karatula](#) na may instruksyon at impormasyon sa kabuuan ng pasilidad upang paalalahanan ang lahat na magpanatili ng pisikal na pagdistansya na anim na talampakan, ang pangangailangan na magsuot ng maskara sa lahat ng oras, ang kahalagahan ng regular na paghuhugas ng kamay, at ang pangangailangan na manatili sa bahay kung nakakaramdam sila ng pagkakasakit o may mga sintomas ng COVID-19. Tingnan ang [Patnubay sa COVID-19 ng DPH](#) para sa mga karagdagang mapagkukunan at mga halimbawa ng karatula na maaaring gamitin ng mga negosyo.
- Ang mga online outlet ng programa sa palakasang panglibangan (website, sosyal [social] media, atbp.) ay nagbibigay ng malinaw na impormasyon tungkol sa pisikal na pagdistansya, paggamit ng mga maskara, at iba pang mga isyu.
- Mga palatandaan (signs) ay nakapaskil na inutusan ang mga bisita na dapat silang manatili sa bahay kung may sakit na may mga sintomas sa palahingahan o kung sila ay kasalukuyang

inaatasan na magbukod ng sarili o mag-quarantine ng sarili.

- Ang mga tagaturo at mga tagapamahala ng liga ay sinusubaybayan ang pagtupad sa mga nakapaskil na restriksyon.
- Ang mga kalahok ay paaalisin kung hindi sumusunod sa mga restriksyon na ito.
- Ang isang kopya ng protokol na ito, o kung naaangkop, ang nailimbag (printed) na Sertipiko ng Pagsunod sa Kaligtasan sa COVID-19 (COVID-19 Safety Compliance Certificate) ng LA County ay pinananatili ng nag-sponsor na entidad (paaralan, liga o koanon, na naaangkop).. Para sa higit pang impormasyon o para kumpletuhin ang programa sa pagpapatunay ng sarili (self-certification) para sa pagsunod sa kaligtasan sa COVID-19, bisitahin ang <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>. Ang mga koanon ng palakasan ay dapat na magtabi ng isang kopya ng mga Protokol sa mismong lugar sa pasilidad para sa pagsisiyasat, sa oras na hilingin.

Ang anumang mga karagdagang hakbang na hindi kasama sa itaas ay dapat na ilista sa hiwalay na mga pahina, na dapat ilakip ng tagapag-ugnay ng palakasang panglibangan sa dokumentong ito.

Maaari kayong makipag-ugnayan sa sumusunod na tao para sa anumang mga katanungan o komento tungkol sa protokol na ito:

**Pangalan ng Kontak ng Pamunuan sa
Palakasang Panglibangan:**

Numero ng telepono:

Petsa sa Huling Nirebisa:

Retirado - Wala ng Epekto

Kalakip A: Halimbawa ng isang Form ng may Kaalamang Pahintulot

TANDAAN: Ang halimbawa ng isang may kaalamang pahintulot (informed consent) na form sa ibaba ay tanging nilalayan para magbigay ng isang halimbawa kung ano ang dapat na isama sa isang form ng pahintulot para sa mga atletang kabataan at matatanda na lumalahok sa palakasan na may katamtamang kontak at mataas na kontak. Kabilang rito ang (1) isang pagkilala sa mga panganib na nauugnay sa pakikilahok sa mga aktibidad ng palakasan sa panahon ng pandemya at (2) isang pagkilala sa mga protokol na pangkaligtasan sa koponan ng COVID-19, kabilang ang pangangailangan na masuri para sa mga sintomas bago ang pakikilahok sa anumang mga aktibidad ng alinmang koponan at ilat ang lahat ng kumpirmadong kaso ng COVID-19 at kanilang mga malapitang kontak/nakasala sa mga Pampublikong Kalusugan. Ang mga taong nagpapakatao at namamahala ng mga koponan at iba sa palakasan ng mga kabataan at matatanda ay dapat na komunsulta sa kanilang legal na tagapayo bago ang pagpapatupad ng anumang proseso ng may kaalamang pahintulot.

Mahal Naming Atleta at kung ang Atleta ay isang menor de edad, Magulang/Tagapag-alaga,

Ang Estado ng California kamakailan ay nag-anunsyo na epoktibong Pebrero 26, 2021, ang panlibangang palakasan ng mga kabataan at matatanda na may katamtamang kontak at mataas na kontak ay maaaring magpatuloy, kabilang ang mga kumpetisyon, kung pahihintuluan ng mga lokal na awtoridad sa kalusugan at kung sumusunod sa parehong mga inaatas ng Los Angeles County at Estado para sa mga palakasang ito.

Ang [Koponan] ay nagsasagawa ng mga mara at wala ng hakbang para pigilan ang pagkalat ng impeksyon ng COVID-19, kabilang ang pagsusubaybay/paghabakas (tracking/tracing), at pagsunod sa mga naaangkop na utos at protokol ng pampublikong kalusugan ng County. Gayunpaman, ang posibilidad ng transmision ay hindi maiaalis. Ang mga atleta at kanilang mga pamilya ay dapat na may kamalayan sa mga panganib at kilalanin ang mga ito bago makilahok sa palakasan.

Sa pamamagitan ng pag-iinisyar at paglagda sa Kasunduan ng May Kaalamang Pahintulot, iyong kinikilala, tinatanggap, at sinasang-ayunan ang lahat ng sumusunod (Atleta at, kung ang Atleta ay isang menor de edad, Dapat na Lagyan ng Inisyar at Lagdaan ng Magulang/Tagapag-alaga):

- Ang pakikilahok sa palakasan ay pawang boluntaryo.

Inisyar ng Magulang: _____ Inisyar ng Atleta: _____

- Ang mga Batang Atleta ay may pahintulot na makilahok sa mga pagpupulong, pagsasanay, at kumpetisyon sa palakasan ayon sa iniutos ng mga tauhan ng pagtuturo (coaching staff).

Inisyar ng Magulang: _____ Inisyar ng Atleta: _____

- Wala sinuman sa Atleta o Magulang/Tagapag-alaga ang dadalo sa mga pagpupulong, pagsasanay at/o kumpetisyon kung anuman sa mga sumusunod ay nalalapat:

A. Ang Atleta o sinumang miyembro ng kanilang sambahayan ay nagpapakita ng isang (mga) sintomas ng COVID-19 na unang lumabas sa loob ng huling 10 araw: lagnat (na nasa o higit sa 100.4°F o 38°C) o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pakiramdam ng pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan,

pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang Atleta o Magulang/Tagapag-alaga, kung ang Atleta ay isang menor de edad, ay susuriin sa bahay ang temperatura ng Atleta bago ang pagdalo sa mga pagpupulong, pagsasanay, at/o kumpetisyon; at ang Atleta ay hindi dadalo kung ang kanilang temperatura ay nasa o higit sa 100.4°F o 38°C.

- B. Ang Atleta o sinumang miyembro ng kanilang sambahayan ay nasuri sa COVID-19 o may pinaghihinalang nasuri ng COVID-19 o nakabinbing pagsusuri (test) sa COVID-19.
- C. Ang Atleta o sinumang miyembro ng kanilang sambahayan ay gumugol ng oras kasama ang isa pang indibidwal na nasuri sa COVID-19 o may pinaghihinalang nasuri ng COVID-19.
- D. Ang Atleta o sinumang miyembro ng kanilang sambahayan ay kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pag-quarantine.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

- Kung ang Atleta ay nasuring positibo para sa COVID-19 o kinilala bilang nalantad sa isang indibidwal na nasuring positibo para sa COVID-19, ang Atleta o Magulang/Tagapag-alaga, kung ang Atleta ay isang menor de edad, ay sumasang-ayon na agarang magbigay-alam sa [Opisyal ng koponan (Team Officials)] at ang [Opisyal ng Koponan] ay dapat na makipag-ugnayan sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County para magbigay ng impormasyon tungkol sa kumpirmadong positibong pagsusuri, kabilang ang pangalan at impormasyon ng kontak ng Atleta. Ako ay nagpapahintulot sa [Koponan] na magbigay ng nasabing impormasyon sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County o sa alinmang iba pang lupong administratibo ayon sa inaatas ng batas. Sumasang-ayon ako na kusang loob na makipagtulungan sa anumang contact tracing na itinuring na kinakailangan ng [Opisyal ng Koponan] at / o Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

- Kami ay may kamalayan na ang Atleta ay maaaring nalantad sa COVID-19 habang nakikilahok sa o dumadalo sa mga pagpupulong, pagsasanay at/o kumpetisyon. Nauunawaan namin na ang pagkakatantad na ito ay may dalang panganib ng impeksyon, malubhang karamdaman, o kamatayan para sa parehong atleta at kanilang mga miyembro ng sambahayan.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

- Aming kinikilala na ang [Koponan], ang Gobernador, Kagawaran ng Kalusugan ng Estado, Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County, o iba pang lupong administratibo na may awtoridad sa [Koponan] ay maaaring magpasya na kanselahin ang isang kumpetisyon o ang panahon ng liga (season) anumang oras. Kinikilala rin namin na ang [Koponan] ay dapat na sumunod sa anumang mga mandato na inilabas ng alinmang entidad na may awtoridad sa mga palakasan at sumasang-ayon na sumunod sa anumang nasabing mga direktiba kahit na inilabas pagkatapos ng paglagda sa kasunduang ito.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

- Ang Atleta at Magulang/Tagapag-alaga, kung ang Atleta ay isang menor de edad, ay may kamalayan

na ang mga pagsasanay, laro, panonood, at/o transportasyon ay magiging mukhang kakaiba kaysa sa mga naunang taon, kabilang ang pangangailangan para sa pisikal na pagdistansya at ang tama at hindi nagbabagong paggamit ng mga maskara sa mukha. Kami ay sumasang-ayon na susunod sa direksyong ibinigay ng mga tauhan sa pagtuturo (coaching staff) at kinikilala na ang kabiguan na gawin ito ay maaaring magresulta sa pagtanggì ng pakikilahok ng Atleta sa pagsasanay, mga kompetisyon, at/o buong panahon ng liga ng palakasan.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

- Ang Atleta ay boluntaryong nakikilahok sa palakasan. Ang Atleta o Magulang, pagpap-alaga, kung ang Atleta ay isang menor de edad, ay sumasang-ayon na managot sa anumang at lahat ng panganib ng impeksyon, pinsala, o kamatayan, maging ang mga panganib na ayon ay napag-alaman o hindi napag-alaman.

Inisyal ng Magulang: _____ Inisyal ng Atleta: _____

MAINGAT KONG/NAMING BINASA ANG KASUNDUANG ITO AT GANAP NA NAUUNAWAAN ANG KANYANG NILALAMAN. AKO/KAMI AY MAY KAMALAYAN SA MGA PANGANIB NG PAKIKILAHOK SA PALAKASAN SA PANAHON NG PANDEMYANG COVID-19. AKO/KAMI AY MAY KAMALAYAN NA ANG FORM NA ITO AY NAGLALAMAN NG ISANG PAGPAPALAYA NG PANANAGUTAN AT PAGPAPAUBAYA SA LAHAT NG PAGHAHABOL. AKO/KAMI AY BOLuntaryong LUMALAGDA SA KASUNDUANG ITO, NA MAY GANAP NA KAMALAYAN SA LAHAT NG MGA PANGANIB AT SA AKING PAGPAPALAYA AT PAGPAPAUBAYA SA ANUMANG PAGHAHABOL LABAN SA [KOPONAN], KANYANG MGA EMPLEYADO, AHENTE, MIYEMBRO NG LUPON, O IBA PANG MGA KAUGNAY NA ENTIDAD.

Nakalimbag na Pangalan ng Atleta: _____

Lagda ng Atleta: _____

Petsa: _____

Nakalimbag na Pangalan ng Magulang: _____

Lagda ng Magulang, kung ang Atleta ay isang menor de edad: _____

Petsa: _____