



COVID-19-ի Կանխարգելումը Երիտասարդական Մարզաձևերում Տեղեկություններ Ծնողների և Խնամակալների Համար



Երիտասարդական ժամանցային մարզական ծրագրերը, ներառյալ դպրոցական մարզական թիմերը, կարող են գործել Լոս Անջելեսի Շրջանում՝ հետևելով [Կազմակերպված Երիտասարդական Մարզաձևերի Արձանագրությանը](#) և [Երիտասարդական Մարզաձևերում Վարակի Հետ Շփումների Կառավարման Ծրագրին](#): Արձանագրությունը և ծրագիրը ներկայացնում են պաշտպանության բազմաթիվ շերտեր ապահովող կանոններ և հորդորներ՝ օգնելու կանխել COVID-19-ի տարածումը և բարձրացնելու մարզիկների, թիմի անդամների, մարզիչների, մրցավարների և հանդիսատեսի անվտանգությունը:

Խաղացողների միջև սերտ ֆիզիկական շփում նախատեսող մարզաձևերը, հատկապես, եթե շփումը հաճախակի կամ երկարատև է, պարունակում են COVID-19-ի տարածման ամենաբարձր վտանգը, հատկապես, երբ այդ սպորտաձևերը անցկացվում են փակ տարածքներում: Մարզիկների մարզվելու, վարժություններ կատարելու և մրցելու վայրերը ևս ազդում են վտանգավորության մակարդակի վրա: Հնարավորության դեպքում խորհուրդ է տրվում փակ տարածքներում անցկացվող մարզաձևերը տեղափոխել բացօթյա տարածք, որտեղ COVID-19-ով վարակման վտանգը շատ ավելի փոքր է: Ախտորոշիչ թեստավորման և դիմակներ կրելու պահանջները տարբերվում են՝ կախված սպորտաձևի ներկայացրած վտանգից և այն հանգամանքից՝ արդյոք մարզաձևը անցկացվում է փակ, թե բացօթյա տարածքում (մանրամասների համար տե՛ս ստորև ներկայացված բաժինները): Անվտանգության տվյալ միջոցառումները գործում են, բանի դեռ COVID-19-ի տարածման ցուցանիշները զգալի են կամ բարձր Լոս Անջելեսի Շրջանում, իսկ իրավիճակի փոփոխության դեպքում դրանք կվերազնահատվեն Հանրային Առողջության Վարչության (LAC DPH) կողմից:

Դուք կարող եք օգնել՝ ձեր երեխային բացատրելով կանոններն ու հորդորները: Խնդրում ենք կապ հաստատել ձեր երեխայի մարզական ծրագրի հետ լրացուցիչ տեղեկությունների կամ հարցեր ունենալու դեպքում:

Պատվաստումը խստորեն խորհուրդ է տրվում 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց:

- Պատվաստումը COVID-19-ից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակն է: COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերն անվտանգ են, արդյունավետ և անվճար բոլորի համար՝ անկախ ներգաղթի կարգավիճակից:
- Ձեր երիտասարդական մարզական մրցաշարի բոլոր մարզիկների, մարզիչների, մրցավարների, աջակցող անձնակազմի և կամավորների ամբողջովին պատվաստված լինելը կնվազեցնի թիմակիցների և թիմերի միջև վիրուսի փոխանցման վտանգը: Այն նաև կնվազեցնի թիմի գործունեության խափանումը, եթե շփում լինի COVID-19-ով վարակված անձի հետ (ստորև տե՛ս կարանտին պահպանելը):
- Ամբողջովին պատվաստված մարդկանցից չի պահանջվում պարբերաբար կատարել թեստավորում մեկ բացառությամբ, եթե առանց դիմակի զբաղվում եք սպորտով միջին կամ բարձր վտանգավորության փակ տարածքում:
- Պատվաստումները լայնորեն հասանելի են Լոս Անջելեսի Շրջանում առանց ժամադրության: Այցելեք VaccinateLACounty.com կայքէջ, սեղմեք «[Ինչպես պատվաստվել](#)» կոճակը՝ ձեզ մոտիկ պատվաստման վայր գտնելու համար, կամ զանգահարեք **Պատվաստումների Զանգերի**



COVID-19-ի Կանխարգելումը Երիտասարդական Մարզաձևերում

Կենտրոն՝ 833-540-0473 հեռախոսահամարով, որը գործում է ամեն օր՝ առավոտյան 8:00-ից երեկոյան 8:30-ը:

- Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ ցանկացած մտահոգության շուրջ: Իմացեք ավելին [COVID-19-ի Ղեմ Պատվաստման Վերաբերյալ Փաստեր Ծնողների Համար](#) կայքէջում:

Ցանկացած անձ, որը հիվանդ է կամ գտնվում է մեկուսացման կամ կարանտին պահպանելու հրամանների ներքո, պետք է մնա տանը, և նա չի կարող մասնակցել մարզումներին և խաղերին:

- Մարզիկները, մարզիչները, մրցավարները, աջակցող անձնակազմը, կամավորները և հանդիսատեսը պետք է ստուգեն իրենց ախտանիշները՝ նախքան երիտասարդական մարզական որևէ գործողության մասնակցելը: Ձեր մուրախություն կամ COVID-19-ի այլ ախտանիշ ունեցող անձինք պետք է մնան տանը: Եթե անձի մոտ ախտանիշներ են առաջանում մարզման կամ խաղի ժամանակ, նա պետք է մեկուսացվի մյուսներից և կարող է ուղարկվել տուն: COVID-19-ի ախտանիշների համար տե՛ս ph.lacounty.gov/covidcare կայքէջը:
- Եթե մարզիկի, մարզիչի, մրցավարների, աջակցող անձնակազմի կամ կամավորի մոտ ախտորոշվի COVID-19, ապա անհրաժեշտ է հետևել [Վարակակրի Հետ Շփումների Կառավարման Ծրագրին](#): Այն ներառում է 2 շաբաթ թեստավորում բոլորի համար՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: COVID-19-ով վարայված անձը պետք է հետևի մեկուսացման հրահանգներին՝ նշված ph.lacounty.gov/covidisolation կայքէջում:
- Յուրաքանչյուրը, ով սերտ շփում ունի COVID-19-ով ախտորոշված անձի հետ, պետք է հետևի [Վարանտին Պահպանելու և Մյուս Բոլոր Հրահանգներին, Որոնք Վերաբերում են COVID-19-ով Վարակվածի Հետ Սերտ Շփում Ունեցած Անձանց՝ Կոնտակտներին](#): Ամբողջովին պատվաստված մասնակիցներից և այն մարդկանցից, որոնց COVID-19-ի թեստի պատասխանը վերջին 3 ամսում եղել է դրական և ապաքինվել են, չի պահանջվում կարանտին պահպանել, և նրանք կարող են շարունակել մասնակցել երիտասարդական մարզաձևերին, քանի դեռ չունեն ախտանիշներ: Ամբողջովին պատվաստված կոնտակտները պետք է թեստավորվեն վարակակրի հետ շփումից 5-7 օր անց: Սերտ շփում ունեցած անձանց վերաբերող հրահանգները տե՛ս ph.lacounty.gov/covidquarantine կայքէջում:

Պահանջվում է դիմակ կրել փակ տարածքներում:

- Բոլորը (ներառյալ մարզիկները, մարզիչները, մրցավարները, աջակցող անձնակազմը, կամավորները և հանդիսատեսը) պետք է դիմակ կրեն փակ տարածքներում գտնվելիս՝ անկախ իրենց պատվաստման կարգավիճակից կամ մարզաձևի՝ COVID-19-ի վտանգի մակարդակից: Փակ տարածքները ներառում են՝ հանդերձարաններ, մարզասրահներ և այլ փակ տարածքներ:
 - Մարզիկները պետք է դիմակ կրեն փակ տարածքներում մարզվելու, խաղալու և մրցումներին մասնակցելու ժամանակ, անկախ այն հանգամանքից՝ նրանք խաղում են, թե կողքից դիտում են:
 - Մարզիչները պետք է դիմակ կրեն փակ տարածքներում, նույնիսկ երբ նրանք զբաղվում են ակտիվ ֆիզիկական գործողություններով:
 - Դիմակը կարելի է հանել ցնցող ընդունելիս և փակ տարածքում ջրային մարզաձևերի ժամանակ, ինչպիսիք են՝ լողը, ջրագնդակը կամ ջրասուղումը: Դիմակը պետք է կրել ջրից դուրս գտնվելիս:
 - Դիմակը կարելի է ժամանակավորապես հանել ուտելու կամ խմելու համար,

COVID-19-ի Կանխարգելումը Երիտասարդական Մարզաձևերում

մարմնամարզիկները կարող են այն հանել մարզասարքի վրա ելույթ ունենալիս/վարժություններ կատարելիս, և չիրլիդերը՝ (cheerleader) ակտիվորեն ելույթ ունենալիս/ վարժություններ կատարելիս, ինչը նախատեսում է գլուխկոկոսի (tumbling), թռիչք պտույտով (stunting) և թռիչք, սակայն այդ գործողությունների ավարտից հետո դիմակը պետք է անմիջապես դնել: Ակտիվորեն ուտելիս կամ խմելիս մարդկանց պետք է խրախուսել ուրիշներից պահպանել 6 ոտնաչափ հեռավորություն:

- Ըմբռնամարտի ժամանակ շփման ընթացքում դիմակը կարող է դառնալ շնչահեղձության պատճառ, և չի խրախուսվում դիմակ կրելը, քանի դեռ չափահաս մարզիչը կամ պատասխանատուն ուշադիր չեն վերահսկում մարզիկների անվտանգությունը:
- Դիմակ կրելը խորհուրդ է տրվում բացօթյա մարդաշատ տարածքներում և վայրերում, ներառյալ հանդիսատեսի շրջանում, որտեղ հեռավորություն պահպանելը հարմար կամ հնարավոր չէ:
- Լավ գաղափար է մեկից ավել դիմակ բերելը՝ դիմակի թրջվելու կամ աղտոտվելու դեպքում այն փոխելու համար: Քրտինքով պատված ցանկացած դիմակ պետք է անմիջապես փոխել:
- Մանրամասների և ավելի իմանալու համար այցելեք ph.lacounty.gov/masks:

COVID-19-ի պարբերաբար արվող ախտորոշիչ թեստավորման պահանջներն ու հորդորները տարբերվում են՝ կախված COVID-19-ի փոխանցման վտանգից:

Պարտադիր ախտորոշիչ թեստավորում: Մարզիկների, մարզիչների, մրցավարների, աջակցող անձնակազմի և կամավորների համար ախտորոշիչ թեստավորման պահանջները տարբերվում են՝ կախված տարիքից և պատվաստման կարգավիճակից, մարզաձևի՝ COVID-19-ով վարակման վտանգի մակարդակից և այն հանգամանքից, արդյոք մարզաձևը փակ թե բացօթյա տարածքում է անցկացվում: Մանրամասների համար տե՛ս ստորև ներկայացված աղյուսակը: Դպրոցում արված թեստերի արդյունքները կարող են օգտագործվել երիտասարդական մարզաձևերի համար:

COVID-19- ով վարակման վտանգի մակարդակը որոշվում է խաղացողների միջև ֆիզիկական շփման չափով:

- **Բարձր վտանգավորության մարզաձևեր՝** բասկետբոլ, բռնցքամարտ, ֆուտբոլ, հոկեյ սառույցի վրա, տղաների լակրոս (lacrosse), մարտարվեստ, չմուշկներ (roller derby), թիավարություն, ամերիկյան ֆուտբոլ, ջրագնդակ և ըմբռնամարտ:
- **Միջին վտանգավորության մարզաձևեր՝** բեյսբոլ, չիրլիդինգ, պար, դոջբոլ, դաշտային հոկեյ, դրոշակներով ֆուտբոլ, քիթբոլ, աղջիկների լակրոս, սոֆթբոլ, վոլեյբոլ, սբվոշ և զույգերով թենիս, բադմինտոն և փիթբոլ:
- **Ցածր վտանգավորության մարզաձևեր՝** նետածգություն, հեծանվավարություն, գնդակների նետում (bocce), բոուլինգ, մրցավազք, քերլինգ, սկավառակի նետում, ծիսասպորտ, գոլֆ, մարմնամարզություն, սառույցի կամ հատակի չմուշկներ, ֆիզիկական վարժություններ (ինչպես օրինակ՝ յոգա, գումբա, թայ չի), վազք, դահուկներ և մնողբորդ, լող և ջրասուզակություն, երկու կողմից մեկական մարզիկներով թենիս, վազք թռիչքով (track and field) և քայլարշավ:

<p align="center">Ախտորոշիչ Թեստավորման Պահանջներ*</p> <p align="center">մարզիկների, մարզիչների, աջակցող անձնակազմի և կամավորների համար**</p> <p align="center"><i>Թեստը հանձնելուց հետո արդյունքը պետք է լինի բացասական՝ մարզաձևին մասնակցելու համար</i></p>				
		Բարձր և Միջին Վտանգավորության Մարզաձևեր		Ցածր Վտանգավորության Մարզաձևեր
		Փակ Տարածք	Բացօթյա Տարածք	Փակ կամ Բացօթյա Տարածք
Ամբողջովին Պատվաստված (COVID-19-ի դեմ)	Բոլոր տարիքի անձինք	Ոչ <i>Այն պայմանով, որ թիմի բոլոր անդամները կրում են դիմակ փակ տարածքներում գտնվելիս: ***</i>	Ոչ	Ոչ
Ամբողջովին Չպատվաստված	12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի անձինք	Պահանջվում է շաբաթական թեստավորում <i>խորհուրդ է տրվում շաբաթական երկու անգամ թեստավորում</i>	Պահանջվում է շաբաթական թեստավորում	Ոչ
	11 տարեկան և ավելի ցածր տարիքի անձինք		Ոչ	

* Այն անձանցից, որոնք ապաքինվել են COVID-19-ից և այլևս չունեն ախտանիշներ, չի պահանջվում է թեստ հանձնել քանի դեռ չի անցել 90 օր իրենց մոտ ախտանիշների դրսևորման առաջին օրվանից: Եթե (ախտորոշված ժամանակ) նրանք երբեք ախտանիշներ չեն ունեցել, նրանցից չի պահանջվում թեստավորվել, քանի դեռ չի անցել 90 օր իրենց դրական արդյունքով առաջին թեստավորումից հետո:

** Աջակցող անձնակազմը/կամավորները, որոնց պարտականությունները կամ գործառույթները չեն ներառում որևէ անմիջական շփում մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր.՝ թիմին կամ լիգային վարչական հարցերում օգնելը, սակայն երիտասարդների կամ թիմի մյուս անդամների հետ անմիջականորեն չաշխատելը), ազատվում են թեստավորման պահանջներից: Ոչ մշտական կամավոր աշխատակիցներից, որոնք շատ սահմանափակ անմիջական շփում ունեն մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր.՝ կամավոր մրցավարը կամ այն մրցավարը, որը մրցաշրջանի ընթացքում խաղը վարում է միայն մեկ կամ երկու անգամ), չի պահանջվում շաբաթական ախտորոշիչ թեստավորում կատարել, սակայն նրանք պետք է ներկայացնեն COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստման ապացույց կամ բացասական թեստի ապացույց, որը կատարվել է իրենց կամավորական գործունեությունից 3 օր առաջ:

*** Եթե թիմը որոշում է, որ փակ տարածքներում գտնվելիս և խաղին մասնակցելիս բոլոր խաղացողներից դիմակ կրել պահանջելը իրագործելի չէ, և խաղացողները մասնակցում են առանց իրենց դիմակների, ապա թիմի բոլոր անդամներից պահանջվում է թեստավորվել COVID-19-ի համար առնվազն շաբաթը մեկ անգամ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:

Հորդորվում է Անցկացնել Ախտորոշիչ Թեստավորում

խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր երիտասարդական մարզաձևերի չպատվաստված մասնակիցները շաբաթական երկու անգամ թեստավորվեն, երբ համայնքներում առկա է վարակի տարածման զգալի և բարձր վտանգ: Կարող են օգտագործվել դպրոցում կատարված թեստերի արդյունքները:

COVID-19-ի Կանխարգելումը Երիտասարդական Մարզաձևերում

Թեստավորման լրացուցիչ հորդորները 12 տարեկանից փոքր չպատվաստված խաղացողների համար, որոնք մասնակցում են միջին և բարձր վտանգավորության բացօթյա մարզաձևերին, ներառում են.

- Առաջարկվում է շաբաթական թեստավորում, եթե նրանք կանոնավոր կերպով փոխադրվում են ավտոբուսներով/փոքր փոխադրամիջոցներով:
- Եթե նրանք մասնակցում են մի քանի վարչական շրջան ընդգրկող, մի քանի օր տևող մրցմանը բարձր կամ միջին վտանգավորության բացօթյա տարածքում, ապա խորհուրդ է տրվում թեստավորվել նրանց առաջին խաղից առաջ 3 օրվա ընթացքում:

COVID-19-ի փոխանցման վտանգը դուրս է գալիս մարզումների և խաղերի սահմաններից:

- COVID-19-ի տարածման հետագա վտանգը նվազեցնելու համար ծրագրերը կարող են ձեռնարկել միջոցառումներ՝ նվազեցնելու մարդկային կուտակումները և մարդկանց միջև շփումները, ավելացնելու ֆիզիկական հեռավորությունը և օդափոխությունը, խրախուսելու ձեռքերի հաճախակի լվացումը և ձեռնարկելու լրացուցիչ նախազգուշական միջոցառումներ թիմային ճամփորդության համար:
- Ոչ մարզական թիմային միջոցառումները, ինչպիսիք են ընթրիքները կամ սոցիալական այլ միջոցառումները, պետք է անցկացվեն միայն այն դեպքում, եթե դրանք հնարավոր է անցկացնել բացօթյա տարածքում պահպանելով հեռավորություն:
- Յուրաքանչյուրը կարող է անել իր բաժինը՝ դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը և նվազեցնելու վտանգը մարզադաշտում և մարզադաշտից դուրս: Այցելեք ph.lacounty.gov/reducerisk և իմացեք ավելին այն մասին, թե ինչպես նվազեցնել ձեր վտանգը և դանդաղեցնել COVID-19-ի տարածումը, ներառյալ՝ թե որ իրավիճակներն են ավելի վտանգավոր:

Հետևեք նախազգուշական միջոցառումներին՝ նախատեսված թիմային ճամփորդության և մրցախաղերի համար

Ձեր համայնքում մնալն ավելի ապահով կլինի, քան ճամփորդական թիմերին միանալը: Մեկնելը անյախսի վայրեր, որտեղ COVID-19-ով վարակված անձինք ավելի շատ են, կարող է մեծացնել վարակի փոխանցման և տարածման հավանականությունը: Խոսեք ձեր երեխայի մարզական ծրագրի հետ՝ պարզելու, թե անվտանգության ինչ քայլեր են նրանք ձեռնարկում: Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Պատասխանատուն առաջարկում է հետևյալ անվտանգության միջոցառումներին՝ նախատեսված ճամփորդական թիմերի համար.

- Դիմակները պետք է մշտապես կրել ընդհանուր փոխադրամիջոցում, որտեղ գտնվում են միևնույն տան անդամ չհանդիսացող թիմակիցներ: Եթե անվտանգ է, պատուհանները պետք է բաց մնան, ներառյալ մի քանի անձ փոխադրող մեքենաներում (carpool vehicles):
- Գիշերակացով ճամփորդելիս.
 - Խորհուրդ է տրվում, որ տարբեր տներում ապրող թիմակիցները քնեն տարբեր սենյակներում:
 - Պահանջվում է դիմակ կրել թիմի մյուս անդամի հյուրանոցի սենյակ մտնելիս:
 - Քնած ժամանակ չպետք է դիմակ կրել:
- Խստորեն հորդորվում է չշփվել ուրիշ թիմերի հետ:
- Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս ճամփորդելու համար ստուգեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության [ճամփորդությունների խորհրդատու և Ուղեցույց](#) կայքէջը: