



پیشگیری از کووید-19 در ورزش‌های جوانان

اطلاعاتی برای والدین و مراقبان

برنامه‌های ورزشی تفریحی جوانان، از جمله تیم‌های ورزشی مدرسه، می‌توانند با پیروی از **پروتکل ورزش‌های سازمان یافته جوانان و برنامه مدیریت مواجهه برای ورزش‌های جوانان** در شهرستان لس آنجلس فعالیت کنند. این پروتکل و برنامه، قوانین و توصیه‌هایی را فهرست می‌کند که با ارائه لایه‌های حفاظتی متعدد، به پیشگیری از شیوع کووید-19 و بهبود ایمنی ورزشکاران، اعضای تیم، مربیان، داوران و تماشاچیان، کمک می‌کنند.

ورزش‌هایی با تماس فیزیکی نزدیک بین بازیکنان، به‌ویژه اگر مکرر یا طولانی مدت باشد، دارای بیشترین خطر انتشار کووید-19 هستند، به‌خصوص زمانی که در فضاهای سرپوشیده برگزار می‌شوند. جایی که ورزشکاران تربیت بدنی، تمرین و رقابت می‌کنند نیز بر میزان خطر تأثیر می‌گذارد. توصیه می‌شود در صورت امکان، ورزش‌های فضای سرپوشیده جوانان به فضاهای باز، که خطر سرایت کووید-19 بسیار کمتر است منتقل شوند. آزمایش غربالگری و الزامات ماسک، با توجه به میزان خطر ورزش موردنظر و اینکه آیا در فضاهای سرپوشیده یا روباز برگزار می‌شود متفاوت است (برای جزئیات به بخش‌های زیر مراجعه کنید). این اقدامات ایمنی مادامی که میزان سرایت کووید-19 در شهرستان لس آنجلس قابل توجه یا بالاست صورت می‌گیرد و با تغییر وضعیت، مجدداً از سوی اداره بهداشت عمومی (LAC DPH) ارزیابی خواهد شد.

شما می‌توانید با توضیح قوانین و توصیه‌ها به فرزند خود، کمک کنید. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر یا اگر سؤالی دارید با برنامه ورزشی فرزند خود تماس بگیرید.

واکسیناسیون اکیداً برای همه افراد 5 سال به بالا توصیه می‌شود.

- واکسیناسیون بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است. واکسن‌های کووید-19 ایمن، اثر بخش و فارغ از وضعیت مهاجرت، برای همه رایگان هستند.
- با واکسیناسیون کامل تمام ورزشکاران، مربیان، داوران، کارکنان پشتیبان و داوطلبان در لیگ ورزشی جوانان شما، خطر انتقال ویروس در بین هم‌تیمی‌ها و بین تیم‌ها تا حد زیادی کاهش خواهد یافت. این امر همچنین اختلال در تیم را نیز در صورت تماس با فرد مبتلا به کووید-19 کاهش خواهد داد (به بخش قرنطینه در زیر مراجعه کنید).
- افرادی که کاملاً واکسینه هستند نیازی نیست در آزمایش‌های روتین غربالگری شرکت کنند، به استثنای ورزش‌های فضای پوشیده با خطر متوسط-پر خطر بدون ماسک
- واکسن‌ها به‌طور گسترده و بدون نیاز به وقت قبلی، در سراسر شهرستان لس آنجلس قابل دسترس هستند. برای یافتن مرکز واکسیناسیون در نزدیکی خود به نشانی VaccinateLACounty.com مراجعه و بر روی «چگونه واکسینه شوم» کلیک کنید یا با مرکز تماس واکسیناسیون به شماره **833-540-0473** تماس بگیرید. این مرکز هر روز از 8:00 صبح تا 8:30 شب باز است.
- در مورد هرگونه نگرانی با پزشک فرزندتان صحبت کنید. برای آشنایی بیشتر به [حقایق واکسن کووید-19 برای والدین](#) مراجعه نمایید.

هر فردی که بیمار است یا تحت فرمان‌های انزوا یا قرنطینه قرار دارد باید در خانه بماند و از تمرین و بازی‌ها منع شود.

- ورزشکاران، مربیان، داوران، کارکنان پشتیبان، داوطلبان و تماشاچیان باید قبل از حضور در هرگونه فعالیت ورزشی جوانان علائم خود را بررسی کنند. هر فردی که تب یا سایر علائم کووید-19 دارد، باید در خانه بماند. اگر فردی در طول تمرین یا بازی دچار علائم بیماری شود، او از دیگران جدا خواهد شد و ممکن است به خانه فرستاده شود. برای علائم کووید-19، به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.
- چنانچه تشخیص داده شود یک ورزشکار، مربی، داور، کارمند پشتیبانی یا داوطلب به کووید-19 مبتلاست، از **برنامه مدیریت مواجهه** تبعیت خواهد شد. این شامل آزمایش همه افراد، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، به مدت 2 هفته است. فرد مبتلا به کووید-19 از باید دستورالعمل‌های انزوا در نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation پیروی کند.
- هر شخصی که مخاطب نزدیک فردی است که تشخیص داده شده به کووید-19 مبتلاست، باید از تمام دستورالعمل‌های مندرج در «**قرنطینه و سایر دستورالعمل‌ها برای مخاطبین نزدیک**» کووید-19 تبعیت کند. شرکت‌کنندگان کاملاً واکسینه شده و کسانی که در 3 ماه گذشته نتیجه

آزمایش کووید-19 آنان مثبت شده است و بهبود یافته اند، نیازی نیست خود را قرنطینه کنند و می توانند مادامی که بدون علائم هستند، به شرکت در فعالیت ورزش جوانان ادامه دهند. مخاطبین نزدیک کاملاً واکسینه شده باید 5-7 روز پس از مواجهه شان آزمایش دهند. به دستورالعمل های مخاطبین نزدیک در نشانی ph.county.gov/covidquarantine مراجعه نمایید.

استفاده از ماسک در فضای سرپوشیده الزامیست.

- همه (از جمله ورزشکاران، مربیان، داوران، کارکنان پشتیبان، داوطلبان و تماشاچیان)، باید در فضاهای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود یا سطح خطر کووید-19 در ورزش موردنظر، ماسک بزنند. فضاهای سرپوشیده شامل رختکن ها، اتاق های وزنه و سایر فضاهای سرپوشیده است.
- ورزشکاران باید حین تمرین، بازی ها و مسابقات در فضاهای سرپوشیده ماسک بزنند، چه زمانی که فعالانه مشغول بازی کردن هستند، چه زمانی که از لب خط تماشا می کنند.
- مربیان باید در فضاهای سرپوشیده، حتی هنگام فعالیت فیزیکی شدید، ماسک بزنند.
- ماسک را می توان در آب برای دوش گرفتن و ورزش های آبی داخل سالن مانند شنا، واترپلو یا غواصی، از صورت برداشت. زمانی که در آب نیستند باید ماسک بپوشند.
- ماسک را می توان بصورت موقت در این موارد برداشت اما باید بلافاصله پس از اتمام کار دوباره آن را پوشید: برای خوردن یا آشامیدن، توسط ژیمناست کار هنگام اجرا/تمرین روی یک دستگاه، توسط تشویق کننده ای که پیوسته مشغول اجرا/تمرین روتین هایی است که شامل حرکات آکروباتیک، ساخت هرم انسانی، یا حرکات پروازی می باشد. زمانی که افراد پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن هستند، باید تشویق شوند که 6 فوت از دیگران فاصله بگیرند.
- طی تماس هنگام گشتی گرفتن، ماسک ممکن است باعث خطر خفگی شود و استفاده از آن توصیه نمی شود، مگر آنکه یک مربی یا مسئول بزرگسال، به منظور ایمنی، به دقت نظارت کند.
- استفاده از ماسک در فضاهای باز شلوغ و اماکن توصیه می شود، از جمله میان تماشاچیان جایی که رعایت فاصله گذاری، عملی یا امکان پذیر نیست.
- ایده خوبی است که بیش از یک ماسک بیاورید تا احياناً در مواقع خیس شدن یا کثیف شدن ماسک از آن استفاده کنید. هر ماسکی که با عرق صورت خیس می شود را باید بلافاصله عوض کرد.
- برای اطلاع بیشتر از جزئیات به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید.

الزامات آزمایش روتین غربالگری کووید-19 و توصیه ها بر حسب خطر سرایت کووید-19 متفاوت هستند.

آزمایش غربالگری الزامی: الزامات آزمایش غربالگری برای ورزشکاران، مربیان، داوران کارکنان پشتیبان و داوطلبان، بر حسب سن و وضعیت واکسیناسیون، سطح خطر مواجهه با کووید-19 در ورزش موردنظر، و اینکه آیا این ورزش در فضاهای سرپوشیده یا روباز برگزار می شود، متفاوت است. برای جزئیات به جدول زیر مراجعه کنید. نتایج آزمایش های انجام شده در مدرسه را می توان برای ورزش های جوانان به کار برد.

سطح خطر مواجهه با کووید-19 از طریق میزان تماس فیزیکی بین بازیکنان تعیین می شود.

- ورزش های پر خطر: بسکتبال، بوکس، فوتبال، هاکی روی یخ، لاکروس پسران، هنرهای رزمی، رولر دربی، روئینگ/کرو، ساکر، واترپلو، و گشتی.
- ورزش هایی با خطر متوسط: بیسبال، تشویق (چیرلیدینگ)، رقص، داژبال، هاکی روی چمن، فلگ فوتبال، کیکبال، لاکروس دختران، سافتبال، والیبال، اسکواش و تنیس دونفره، بدمینتون و پیکلبال.
- ورزش های کم خطر: تیراندازی با کمان، دوچرخه سواری، بوچه، بولینگ، دوی صحرانوردی، کرلینگ، گلف دیسک، سوارکاری، گلف، ژیمناستیک، پاتیناژ و اسکیت سواری، تربیت بدنی (مثل یوگا، زومبا، تای چی)، دو، اسکی و اسنوبردسواری، شنا و غواصی، تنیس انفرادی، دو و میدانی و کوه پیمایی.

الزامات آزمایش غربالگری*				
برای ورزشکاران، مربیان، کارکنان پشتیبان و داوطلبان**				
اگر آزمایش انجام شود، برای شرکت کردن نتیجه آن باید منفی باشد				
ورزش های کم خطر	ورزش های پر خطر و با خطر متوسط			
سرپوشیده یا فضای باز	فضای باز	سرپوشیده		
خیر	خیر	خیر مشروط به آنکه همه اعضای تیم در فضاهای سرپوشیده ماسک بزنند***	همه سنین	کاملاً واکسینه شده (در برابر کووید-19)
خیر	آزمایش دهی هفتگی الزامیست	آزمایش دهی هفتگی الزامیست انجام آزمایش دو بار در هفته توصیه می شود	12 سال به بالا	کاملاً واکسینه نشده
	خیر		11 سال به پایین	

* افرادی که از ابتلا به کووید-19 بهبود یافته اند و دیگر علائمی ندارند، تا سپری شدن 90 روز از نخستین روز بروز علائم شان، نیازی نیست آزمایش دهند. اگر هرگز به علائم مبتلا نشدند، تا سپری شدن 90 روز پس از تاریخ جمع آوری نخستین آزمایش مثبت، نیازی نیست آزمایش دهند.

** کارکنان پشتیبان/داوطلبانی که نقش یا وظیفه آنان شامل هیچگونه تعامل مستقیم با ورزشکاران، مربیان یا سایر کارکنان نیست (مثلاً ارائه پشتیبانی اداری به تیم یا لیگ اما بدون ارتباط مستقیم با جوانان یا دیگر اعضای تیم) از الزامات آزمایش دهی معاف هستند. داوطلبانی که تعامل مستقیم بسیار محدودی با ورزشکاران، مربیان یا دیگر کارکنان دارند (مثلاً یک داور یا سرداور داوطلب که فقط یک یا دو بار در طول فصل داوری می کند) ملزم به انجام هفتگی آزمایش غربالگری نیستند، اما باید اثبات واکسیناسیون کامل یا نتیجه منفی آزمایشی را که ظرف 3 روز قبل از فعالیت داوطلب انجام شده است، ارائه دهند.

*** چنانچه تیمی تعیین کند که الزام تمام بازیکنان به پوشیدن ماسک حین انجام تمرین ها و بازی ها در فضای سرپوشیده عملی نیست، و بازیکنان بدون پوشیدن ماسکشان شرکت می کنند، در این صورت تمام اعضای تیم فارغ از وضعیت واکسیناسیون، ملزم هستند بصورت هفتگی آزمایش دهند.

آزمایش غربالگری توصیه شده

توصیه می شود که تمامی شرکت کنندگان واکسینه نشده ورزش های جوانان، زمانی که جوامع میزان قابل توجه یا بالای سرایت بیماری را تجربه می کنند، در صورت امکان هفته ای دوبار غربالگری شوند. از نتایج آزمایش های انجام شده در مدرسه می توان استفاده کرد.

توصیه های تکمیلی غربالگری برای بازیکنان واکسینه نشده زیر 12 سال که در ورزش های با خطر متوسط و پر خطر فضای باز شرکت می کنند عبارتند از:

- اگر به طور منظم از طریق اتوبوس یا ون جابجا می شوند، آزمایش هفتگی توصیه می شود.

- در صورت شرکت آنان در یک مسابقه ورزشی با خطر متوسط یا پر خطر رقابتی چند شهرستان طی چند روز در فضای باز، انجام یک آزمایش ظرف 3 روز قبل از برگزاری اولین بازی آنها توصیه می شود.

خطر سرایت کووید-19 فراتر از تمرین و بازی ها است.

- برای کاهش بیشتر خطر انتشار کووید-19، برنامه ها ممکن است اقداماتی را به منظور کاهش ازدحام و تماس فرد به فرد، افزایش فاصله گذاری فیزیکی، افزایش تهویه و ترویج شستشوی مکرر دست اتخاذ کنند و برای سفر تیمی، تدابیر احتیاطی تکمیلی در پیش گیرند.
- رویدادهای تیمی غیر ورزشی مانند شام ها یا سایر فعالیت های اجتماعی فقط در صورتی باید رخ دهند که بتوان آنها را در فضاهای باز با رعایت فاصله گذاری برگزار کرد.
- هر فردی می تواند با کاهش خطر متوجه خود در داخل و خارج زمین، نقش خود را در کاهش سرعت انتشار کووید-19 ایفا کند. با مراجعه به نشانی ph.lacounty.gov/reducerisk در مورد چگونگی کاهش خطر متوجه خود و کاهش سرعت شیوع کووید-19 از جمله اینکه چه موقعیت هایی خطرناک تر هستند، بیشتر بیاموزید.

از اقدامات احتیاطی مربوط به سفر تیمی و تورنمنت ها پیروی کنید.

- ماندن در جامعه تان از شرکت در سفرهای تیمی امن تر خواهد بود. سفر به منطقه ای که تعداد مبتلایان کووید-19 بیشتر است، ممکن است احتمال سرایت و انتشار آن را افزایش دهد. برای اطلاع از اینکه آنان چه اقدامات ایمنی اتخاذ می کنند، با برنامه ورزشی فرزند خود صحبت کنید. اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس اقدامات ایمنی زیر را برای سفر تیمی توصیه می کند:
- در تمام مدت حضور در خودروهای مشترک با اعضای تیمی که از خانواری مشترک نیستند، باید ماسک پوشید. اگر ایمن است پنجره ها باید باز بمانند، از جمله در خودروهای اشتراکی.
- هنگام سفر شبانه:
 - توصیه می شود اعضای تیمی که از خانوارهای مختلف هستند، در اتاق های مجزا بخوابند
 - هنگام مراجعه به اتاق های هتل سایر اعضای تیم باید ماسک پوشید.
 - هنگام خواب نباید ماسک زد.
- معاشرت با تیم دیگر به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- برای سفر به بیرون از شهرستان لس آنجلس، [مشاوره و راهنمای سفر](#) اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس را بررسی کنید.