



# 青少年スポーツでの COVID-19 感染予防 親と保護者向けの情報



学校でのスポーツチームを含む、青少年のレクリエーションスポーツプログラムは、[組織化された青少年スポーツ向けの手順](#)と[青少年スポーツ向け曝露管理計画](#)に従うことで、ロサンゼルス郡内での運営を許可されています。本手順と計画は、COVID-19 の感染予防に役立ち、選手、チームメンバー、コーチ、レフェリー、観客への保護を増加するための多層の保護方法を提供するルールと推奨事項を記載しています。

選手間で身体的な濃厚接触のある、特にそれが頻繁に長時間に渡って行われるスポーツは、屋内で行われる場合に特に COVID-19 拡散のリスクが最も高くなります。選手が訓練、練習、競技を行う場所も、リスクに影響を及ぼします。可能な場合、屋内の青少年スポーツは、COVID-19 拡散のリスクがより低い屋外で行うことが推奨されています。スポーツのリスクと、屋内か屋外で行われるか（詳細は以下をご覧ください）によって、スクリーニング検査とマスク着用の必須条件は異なります。これらの安全予防策はロサンゼルス郡で COVID-19 の感染率がかなり高い間は常に実施されており、状況が変わると共に公衆衛生局（LAC DPH）によって再評価されます。

あなたのお子様にこれらのルールと推奨を説明することは、リスク軽減の役に立ちます。詳細やご質問などは、お子様のスポーツプログラムにお問い合わせください。

## 5歳以上の全ての人々がワクチン接種を受けることが強く推奨されます。

- ワクチン接種は COVID-19 に対する最善保護方法です。COVID-19 ワクチンは安全で効果的で、滞在資格に関わらず全ての人に無料で提供されています。
- お子様の青少年スポーツリーグの全ての選手、コーチ、レフェリー、サポートスタッフ、ボランティアがワクチン接種を完了していることは、チームメイト同士やチーム間でのウイルスの感染リスクを大幅に減少します。これはまた、COVID-19 感染者との接触があった場合に、チームの運営を中断する可能性を軽減します（以下の検査の部分をご覧ください）。
- ワクチン接種を完了している人は、日常的なスクリーニング検査をする必要はありませんが、中 - 高リスクの屋内でのスポーツをマスク無しで行う場合はこの指示から除外されます。
- ワクチン接種は、ロサンゼルス郡内で予約なしに広範囲で受けられます。[VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com)を訪れて「[ワクチン接種を受ける方法](#)」をクリックして、お近くの接種場を見つけるか、年中無休で午前8時から午後8時半まで営業している[ワクチンコールセンター](#)に833-540-0473まで電話をしてください。
- 懸念がある場合はお子様の医師に相談してください。詳細は[親向けのCOVID-19ワクチンファクト](#)をご覧ください。

## 病気、または隔離や検査命令下にある人は、自宅に滞在する必要があり、練習や試合から除外されます。

- 青少年スポーツのアクティビティに参加する前に、選手、コーチ、レフェリー、サポートスタッフ、ボランティアや観客は、症状を確認する必要があります。発熱やその他のCOVID-19の症状を持っている人は自宅に滞在する必要があります。練習中や試合中に症状を現した人は、他者から隔離され、帰宅させられます。COVID-19の症状は[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)をご覧ください。
- 選手、コーチ、レフェリー、サポートスタッフ、ボランティアがCOVID-19と診断された場合、[曝露管理計画](#)に従う必要があります。これは、ワクチン接種の有無に関わらず、全員が2週間検査を受けることを含みます。COVID-19感染者は[ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)に記載されている自己隔離の指示に従う必要があります。
- COVID-19感染者と濃厚接触のあった全ての人、[濃厚接種者向けCOVID-19検査とその他の指示](#)に記載されている全ての指示に従う必要があります。ワクチン接種を完了している参加者と、



## 青少年スポーツでの COVID-19 感染予防

過去3か月以内にCOVID-19の陽性検査結果を出して回復した人は検疫の必要はなく、無症状である限り、青少年スポーツのアクティビティに参加し続けることができます。ワクチン接種を完了している濃厚接触者は、曝露されてから5-7日後に検査を受けてください。濃厚接種者向けの指示は[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)ご覧ください。

### 屋内でのマスク着用は必須です。

- ワクチン接種の有無や、参加するスポーツのCOVID-19リスクのレベルに関わらず、全ての人（選手、コーチ、レフェリー、サポートスタッフ、ボランティア、観客を含む）は屋内ではマスクを着用する必要があります。屋内とは、ロッカールーム、ウエート・トレーニング室、その他の屋内エリアを含みます。
  - プレー中も、見学している場合も、選手は屋内での練習、試合、競技中にマスクを着用する必要があります。
  - 過激な身体活動を行っている場合でも、コーチは屋内でマスクを着用する必要があります。
  - シャワー中や、水泳、ウォーターポロ、ダイビングなどの屋内のウォータースポーツを行う際には、マスクを取り外すことができます。水中にいない場合はマスクを着用する必要があります。
  - 飲食中、体操選手が器具を使っての練習中/パフォーマンス中、回転、スタント、跳躍を含む練習/パフォーマンスを行うチアリーダーは、一時的にマスクを取り外すことができますが、終了後に直ちにマスクを着用する必要があります。飲食中は他者から6フィートの距離を置くことが推奨されます。
  - レスリング中にマスクは窒息の危険となる可能性があるため、成人のコーチや審判が安全目的で注意して監視している場合を除いて、マスク着用は推奨されません。
- 観客同士で物理的距離を置くことが困難、又は不可能な場所を含む、屋外の混雑した空間や場所でのマスク着用が推奨されています。
- マスクが濡れたり汚れた時のために、1枚以上のマスクを持参することをお勧めします。汗で濡れたマスクは直ちに交換する必要があります。
- 詳細は [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) をご覧ください。

### 定期的なCOVID-19スクリーニング検査の必須条件と推奨事項は、COVID-19感染のリスクにより異なります。

**必須のスクリーニング検査:** 年齢、ワクチン接種の有無、参加するスポーツの COVID-19 感染リスクのレベル、スポーツが屋内か屋外で行われるかによって、選手、コーチ、レフェリー、サポートスタッフ、ボランティアに対するスクリーニング検査の必須条件は異なります。詳細は以下の表をご覧ください。学校で行われる検査の結果は青少年スポーツ向けに使用できます。

#### 選手同士の身体的接触の頻度により、COVID-19曝露リスクのレベルが決断されます。

- **高リスクのスポーツ:** バasketボール、ボクシング、フットボール、アイスホッケー、男子ラクロス、武道、ローラダービー、ボート競技/クルー、サッカー、ウォーターポロ、レスリング
- **中リスクのスポーツ:** 野球、チアリーダー競技、ダンス、ドッジボール、フィールドホッケー、フラッグフットボール、キックボール、女子ラクロス、ソフトボール、バレーボール、スカッシュとダブルテニス、バドミントン、ピククルボール
- **低リスクのスポーツ:** アーチェリー、自転車競技、ボッチェ、ボーリング、クロスカントリー、カーリング、ディスクゴルフ、乗馬、ゴルフ、体操競技、アイススケートとローラースケート、身体訓練（ヨガ、ズンバ、太極拳など）、ランニング、スキーとスノーボード、水泳とダイビング、シングルステニス、陸上競技、ハイキング

スクリーニング検査の必須条件*				
選手、コーチ、サポートスタッフ、ボランティア向け**				
参加するためには、検査結果が陰性である必要があります。				
		高・中度リスクのスポーツ		低リスクのスポーツ
		屋内	屋外	屋内外
ワクチン接種を完了している (COVID-19 に対して)	全ての年齢	必要無し 全てのチームメンバーが屋内でマスクを着用することを条件とする***	必要無し	必要無し
ワクチン接種を完了していない	12歳以上	毎週の検査が必須 週2回の検査が推奨される	毎週の検査が必須	必要無し
	11歳とそれ以下		必要無し	

\* COVID-19から回復して、症状が無くなった人は、最初に症状を出してから90日後まで検査の必要はありません。無症状の場合、最初に陽性検査結果を出してから90日後まで検査の必要はありません。

\*\*選手、コーチ、その他のスタッフと直接接触しない役割・機能を持つサポートスタッフ/ボランティア（例：チームやリーグに運営サポートを提供するが、直接青少年やその他のチームメンバーと作業をしない）は、検査の必須条件から免除されます。選手、コーチ、その他のスタッフとの直接接触が非常に制限されている一時的なボランティア（例：シーズン中に1度か2度のみ役割を果たすボランティアレフリーや審判）は、毎週のスクリーニング検査を行うことは必須ではありませんが、ワクチン接種完了証明か、ボランティア活動の3日間以内に行われた検査の陰性証明を提供する必要があります。

\*\*\*屋内での練習や試合中に、全ての選手にマスクを着用させることが不可能だとチームが判断し、選手がマスクなしで参加した場合、ワクチン接種の有無に関わらず全てのチームメンバーが毎週検査を受けることが必要となります。

### 推奨されるスクリーニング検査

いかなる青少年スポーツに参加する全てのワクチン未接種者は、可能な場合、地域の感染率がかなり高い間は、毎週2回スクリーニング検査を行うことが推奨されています。学校で行われる検査結果も使用できます。

中・高リスクの屋外スポーツに参加する12歳以下のワクチン未接種の選手へのスクリーニング検査の追加推奨事項は次を含みます：

- 定期的にバスやバンで移動する場合、毎週の検査が推奨されます。
- 複数の郡で数日に渡って行われる、高・中リスクの屋外スポーツの競技に参加する場合、最初の試合日から3日以内に検査を受けることが推奨されます。

### COVID-19感染リスクは、練習や試合を超えて広がります。

- COVID-19 拡散のリスクをさらに軽減するため、物理的距離を置くこと、換気を良くすること、頻繁に手を洗う事、チームの移動の際に追加の予防策を取ることなど、プログラムは混雑することと、人と人の間の接触を軽減するための予防策を取ることが出来ます。
- 夕食や社交活動など、運動に関わらないチームイベントは、物理的距離を確保できる屋外で行われる場合のみ許可されます。
- 競技場内外でのリスクを軽減することで、誰もが COVID-19 拡散を遅くする手助けが出来ます。どの状況が高リスクかを含む、あなたへのリスクを軽減し、COVID-19 拡散を遅くする方法の詳細は [ph.lacounty.gov/reducerisk](http://ph.lacounty.gov/reducerisk) をご覧ください。

### チームの移動やトーナメントの際に予防策に従いましょう。

移動するチームに参加するよりも、地域内で行われるスポーツに参加する方が安全です。より多くの COVID-19 症例がある場所に移動することは、感染と拡散のリスクを増加する可能性があります。お子様のスポーツプログラムに連絡して、どのような安全予防策が行われているか知りましょう。ロサンゼルス郡公衆衛生局は、移動するチームに対して次の安全予防策を推奨します：

- 世帯外のチームメンバーが共有する車内で、常時マスクを着用してください。相乗り車内を含み、安全に行える場合は常時窓を開けましょう。
- 宿泊旅行の場合：
  - 世帯外のチームメンバーが異なる部屋で就寝することが推奨されます。
  - 他のチームメンバーのホテル部屋に訪れる時は、マスクを着用する必要があります。
  - 就寝中はマスクを着用しないでください。
- 他のチームと社交することは強く推奨されません。
- ロサンゼルス郡外に移動する場合、ロサンゼルス郡公衆衛生局の [渡航自粛勧告とガイダンス](#) をご覧ください。