

بروتوكول للرياضات الشبابية المنظمة: الملحق (S)

آخر التحديثات: التغييرات مظلمة باللون الأصفر

1/3/22

- تم التحديث لتعكس تعليق جميع أنشطة الفريق لمدة 7 أيام كحد أدنى لأي فريق رياضي للشباب تفشي فيه أربع حالات أو أكثر مرتبطة وبإثبات على مدى 14 يوماً
- تم تمديد القيود المفروضة على ارتداء الكمامات . وأيضاً ارتداء الكمامات لجميع الألعاب الرياضية في الأماكن المغلقة عندما يكون ذلك ممكناً عملياً، وارتداء الكمامات الآن مطلوب أيضاً للألعاب الرياضية في الأماكن المغلقة المعتدلة وعالية الخطورة حيث لا يكون التباعد ممكناً، عندما يكون ذلك ممكناً عملياً.
- تم إضافة التوصية والروابط الإلكترونية فيما يتعلق بتوجيهات إدارة الصحة العامة الجديدة لتحسين التهوية في الصالات الرياضية.
- تم التحديث لتعكس أن عتبة الأحداث العملاقة قد تم تخفيضها من 10,000 مرتاد إلى 5,000 مرتاد للأحداث العملاقة في الهواء الطلق ومن 1,000 إلى 500 مرتاد للأحداث العملاقة في الأماكن المغلقة.

21/8/12

تغييرات استجابةً للتحديثات الأخيرة في إرشادات الولاية لمدارس الصفوف من رياض الأطفال حتى الصف الثاني عشر فيما يتعلق بالأنشطة اللامنهجية. التغييرات المحددة هي:

- يجب ارتداء الكمامات دائماً في الداخل عندما لا يمارس المشاركون نشاطاً، أو يستعدون، أو يتنافسون، أو يؤدون عروضهم.
- يُطلب من المشاركين في الرياضات الشبابية ارتداء كمامة أثناء ممارسة الرياضات الداخلية، أو الاستعداد، أو التنافس فيها بنشاط، حتى أثناء المجهود الشاق، قدر المستطاع.
- إذا قرر فريق رياضة شبابية أن مطالبة جميع اللاعبين بالبقاء مرتدين الكمامات أثناء بذل مجهود شديد غير عملي، واختار اللاعبون المشاركة بدون كمامات نتيجة لذلك، فإن جميع أعضاء الفريق، بغض النظر عن حالة التطعيم، مطالبون بإجراء اختبارات فحص كوفيد-19 أسبوعياً على الأقل.
- في حين أن انتقال المرض في المجتمع المحلي في مقاطعة لوس أنجلوس لا يزال كبيراً أو مرتفعاً، توصي الصحة العامة بشدة أن يقوم المشاركون غير المطعمين ومن لا يرتدون الكمامات دائماً أثناء الممارسات الداخلية، أو الاستعداد، أو اللعب التنافسي، أو الأداء، باختبار كوفيد-19 مرتين في الأسبوع.

أصدر مسؤول الصحة في مقاطعة لوس أنجلوس في 17 و 22 يوليو أمر مسؤول صحة معدّل ينص على ارتداء الكمامات في كل الأماكن العامة الداخلية/المغلقة. نظراً لارتفاع معدّل تفشي كوفيد-19 في المجتمع المحلي وتزايد انتشار متحوّر دلتا الأسهل انتشاراً للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وظهور متحوّر أوميكرون، يعد ارتداء الكمامة في الأماكن الداخلية/المغلقة، بغض النظر عن حالة التطعيم، ضرورياً لإبطاء انتشار كوفيد-19 في المجتمع المحلي، لا سيما وأن متحوّر دلتا وأوميكرون ينتشران أسهل من انتشار سلالات الفيروس التي انتشرت في مقاطعة لوس أنجلوس سابقاً.

وفقاً للتقارير المنشورة، تشمل العوامل التي تزيد من خطر الإصابة، بما فيها انتقال العدوى إلى من على بُعد يزيد عن 6 أقدام، ما يلي:

- المساحات المغلقة سيئة التهوية أو حيث يكون التعامل مع الهواء سيئاً فتتراكم في الهواء السوائل التنفسية الخارجة مع الزفير، وخاصة القطرات الدقيقة للغاية وجزيئات الرذاذ الجوي.
- الخروج المتزايد لسوائل الجهاز التنفسي مع الزفير عندما ينخرط المصاب في مجهود بدني أو يرفع صوته (على سبيل المثال، خلال التمرين، والصياح، والغناء).
- التعرّض الطويل لهذه الظروف.

يُوصى بشدة أن تتم جميع الأنشطة الرياضية في أماكن خارجية/ الهواء الطلق حيث يكون خطر التعرّض للعدوى أقل لأن التهوية تكون أفضل مما هي عليه في الأماكن الداخلية/ المغلقة.

نورد أدناه ملخصاً للمتطلبات وأفضل الممارسات لدوريات الرياضات الشبابية (بما فيها الفرق الرياضية المدرسية) لتعزيز سلامة المشاركين، والمدربين، والمحكمين، والمجتمعات المحلية، ولتقليل خطر انتشار كوفيد-19 داخل الفرق الشبابية وبين الفرق المشاركة خلال المنافسات. باستثناء شرط الاختبار، تنطبق المتطلبات أدناه على الفرق والأنشطة الرياضية الموجودة في مقاطعة لوس أنجلوس والفرق أو اللاعبين القادمين إلى مقاطعة لوس أنجلوس من أماكن أخرى.

يجب إجراء اختبار الفحص الروتيني للفرق والدوريات التي تتخذ من مقاطعة لوس أنجلوس مقرّاً لها كما هو موضح أدناه، رهناً بتوافر القدرة المناسبة لاختبار تشخيص كوفيد-19 ومستلزماته. يمكن تعديل متطلبات اختبار الفحص أدناه، بناءً على توفر الاختبار والوصول إليه، وتظل هذه المتطلبات سارية المفعول طالما أن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس تبلغ عن معدلات مرتفعة أو كبيرة لانتقال العدوى في المجتمع المحلي ويُعاد تقييمها إذا ظل هذا المعدل متوسطاً أو منخفضاً.

بالإضافة إلى هذه المعلومات، يُرجى تذكّر ما يلي:

- يجب أن تتبع دوريات الرياضات الشبابية [أمر مسؤول الصحة في مقاطعة لوس أنجلوس وإرشادات خطة إدارة التعرض لمرض كوفيد-19 لبرامج الرياضات الترفيهية الشبابية في مقاطعة لوس أنجلوس](#).
- يجب أن تلتزم دوريات الرياضات الشبابية التي توظف مدربين أو غيرهم من موظفي الدعم [بالمعايير المؤقتة الطارئة للوقاية من كوفيد-19](#) الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا.
- يجب على دوريات الرياضات الشبابية التي تُشغّل منصات للطعام والشراب ومراجعة واتباع [إرشادات إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس لأفضل ممارسات خدمات الأطعمة والمشروبات](#).

يُرجى التأكد من قراءة واتباع [الإرشادات العامة لأصحاب العمل](#)،

التي تهدف أفضل الممارسات إلى استكمالها.

اتباع قواعد ارتداء الكمامات للمشاركين، والمدربين، والمتفرجين، والمتفرجين

- قواعد ارتداء الكمامة حسب الأماكن. يقلل ارتداء الكمامات من انتشار فيروس سارس-كوف-19 المسبب لمرض كوفيد-19. في الأماكن الخارجية التي يتواجد فيها أقل من 5,000 شخص، يوصى أن يرتدي **جميع المدربين، والموظفين، والمتطوعين، والمتفرجين المخالطين للآخرين، بغض النظر عن حالة التطعيم، الكمامات دائماً دون أن يكون هذا مُلزماً. في الأماكن الخارجية، يجب على جميع المدربين، والموظفين، والمتطوعين، والمحكمين، والمسؤولين عند العمل مع الفرق في الأماكن التي لا يمكن فيها الابتعاد، وبغض النظر عن وضع التطعيم، ارتداء قناع في جميع الأوقات.** وفي جميع الأماكن الداخلية، يجب على المدربين والموظفين والمتطوعين والحكم والمسؤولين والمتفرجين، بغض النظر عن وضع التطعيم، ارتداء قناع في جميع الأوقات.

□ **المشاركون:** اطلب من جميع المشاركين، بغض النظر عن حالة التطعيم، **إحضار الكمامات.** ويشترط ارتداء الكمامات دائماً في الأماكن المغلقة عندما لا يمارس المشاركون أو يستعدون أو يتنافسون أو يؤدون، وثمة حاجة أيضاً إلى الكمامات أثناء التواجد على الطابور، وفي اجتماعات الفريق، وفي غرف تبديل الملابس وغرف الأثقال. عندما يمارس المشاركون الرياضة الداخلية بنشاط، أو الاستعداد، أو المنافسة، يحتاج المشاركون إلى ارتداء الكمامات كلما كان ذلك ممكناً عملياً. فعندما يمارس المشاركون بنشاط الرياضة المعتدلة أو الشديدة الخطورة في الهواء الطلق، أو يستعدون لها، حيث يتعذر الابتعاد، فإن الأمر يتطلب ارتداء كمامات، كلما كان ممكن عملياً. تشجيع المشاركين على جلب أكثر من قناع واحد لممارسة أو الألعاب في حال كان قناعهم يتبلل أو يلطخ أثناء اللعب. أي عندما يصبح قناع الوجه مشبعاً بالعرق يجب تغييره على الفور.

وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، "ثبت أن معظم من يرتدون الكمامة لممارسة الرياضة يتحملونها." ومع ذلك، يمكن إزالة الكمامة في الظروف التالية.

- تناول الطعام والشرب. يجوز للمشاركين إزالة الكمامات مؤقتاً عند الأكل أو الشرب فعلياً على أن يحافظوا على مسافة 6 أقدام من الآخرين لتقليل خطر التعرض للعدوى إذا اكتشف وجود أي مصاب.
- للرياضات المائية. يمكن للمشاركين الذين يمارسون الرياضات المائية في الصالات المغلقة، مثل السباحة، أو كرة الماء، أو الغوص إزالة الكمامات أثناء تواجدهم في الماء وقبل نزولهم إلى الماء، على أن يرتدوها عند الخروج من الماء.
- للجمباز. يجوز أن يزيل لاعبو الجمباز الذين يمارسون/ يؤدون فعلياً على أي من الأجهزة كمامتهم لتفادي خطر أن تعلق الكمامة في أي جزء من الأجهزة فتمثل خطر الاختناق أو تضعف الرؤية. لا بد من ارتداء الكمامات عند أداء التدريبات الأرضية الروتينية وعندما لا يمارس لاعبو الجمباز/ يؤدون فعلياً على الأجهزة.
- للتشجيع التنافسي. يجوز أن يزيل المشجعون الذين يؤدون/ يمارسون فعلياً نشاطاً روتينياً يتضمن الهبوط، أو القفز، أو الطيران كمامتهم لتفادي خطر أن تعلق الكمامة في أي شيء فتمثل خطر الاختناق أو تضعف الرؤية.
- للمصارعة. أثناء المصارعة، قد تمثل الكمامة خطر الاختناق ولا يُنصح بارتدائها إلا في وجود مدرب أو مسؤول بالغ الأغراض السلامة.

□ **المتفرجون:** اطلب من جميع المتفرجين، بغض النظر عن حالة التطعيم، **إحضار الكمامات وارتدائها** طالما كانوا في مكان داخلي/ مغلق. وقر كمامات لمن يصلون بدونها. وعند الأنشطة الخارجية، يوصى بالكمامات في الأماكن المزدحمة والأماكن بين المتفرجين في المناسبات الرياضية التي لا يكون فيها الابتعاد عملياً أو ممكناً. وفي المناسبات الرياضية في الهواء الطلق التي يحضرها أكثر من 5,000 شخص، يحتاج جميع المتفرجين والموظفين إلى ارتداء الكمامات جميعهم باستثناء وقت تناول الطعام أو الشرب الفعلي . .

□ **المدربون:** اطلب من جميع المدربين، بغض النظر عن حالة التطعيم، **إحضار الكمامات وارتدائها.** يجب على جميع المدربين، عندما تكون الأنشطة في الهواء الطلق جلب الكمامات وارتدائها لدى العمل مع فرق رياضية في أوضاع معتدلة وعالية الخطورة حيث لا يكون الابتعاد ممكناً بغض النظر عن وضعهم فيما يتعلق باللقاح. يجب أن يرتدي المدربون الكمامات حتى عندما يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً في مكان داخلي/ مغلق.

□ **الحكام ومسؤولو اللعبة الآخرون:** عند التواجد في الداخل، اطلب من جميع الحكام والمسؤولين، بغض النظر عن حالة التطعيم، إحضار وارتداء الكمامات في جميع الأوقات. يجب على جميع الحكام ومسؤولي اللعبة، عندما تكون الأنشطة في الهواء الطلق جلب الكمامات وارتدائها لدى العمل مع فرق رياضية في أوضاع معتدلة وعالية الخطورة حيث لا يكون الابتعاد ممكناً بغض النظر عن وضعهم فيما يتعلق باللقاح.

□ **الموظفون:** إذا وظّف دوري الرياضات الشبابية مدربين أو غيرهم من موظفي الدعم، يُرجى العلم أن أصحاب العمل يجب، عند الطلب، أن يزودوا الموظفين غير المحصنين بالكامل ضد كوفيد-19 العاملين في الأماكن الداخلية/ المغلقة أو سيارات مشتركة بكمامة بصمام تنفس بالمقاس الصحيح للاستخدام الطوعي وإطلاعهم على الإرشادات الأساسية حول كيفية وضع الكمامة بإحكام، مع استبدال هذه الكمامات إذا تلفت، أو تغير شكلها، أو اتسخت، أو أصبح من الصعب التنفس من خلالها. لمزيد من المعلومات حول معدات الوقاية الشخصية المجانية ومنخفضة التكلفة للشركات والمؤسسات، اطلع على:

<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>

□ يجب تشجيع الموظفين الذين يعملون في مكان يتواصلون فيه بشكل وثيق وآخرين ربما لم يتلقوا اللقاح الكامل على ارتداء مستوى أعلى من الحماية، مثل "ارتداء كمامتين" (ارتداء كمامة قماشية فوق كمامة جراحية)، أو كمامة بصمام تنفس، لا سيما إذا لم يتلقوا اللقاح الكامل أو تلقوه لكنهم يعانون من أمراض طبية أخرى تعرضهم لخطر أكبر، ويعملون في مكان داخلي/ مغلق، أو في مكان خارجي مزدحم، أو في سيارة مشتركة.

التطعيم

□ يوصى بشدة بتطعيم جميع الرياضيين من الطلاب من سن 5 أعوام وأكبر، والمدربين، وموظفي الفريق بشكل كامل. يتوفر التطعيم ضد الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 لكل من يبلغ من العمر 5 أعوام وأكبر، ويعتبر التطعيم الاستراتيجية الأساسية لتقليل عبء مرض كوفيد-19 وحماية جميع أفراد المجتمع المحلي. يقلل التطعيم الكامل لجميع الرياضيين والموظفين في دوري الرياضات الشبابية الخاص بك وأيضاً تلقي الجرعة المعززة حالما يصبح الشخص مؤهلاً لها بشكل كبير من خطر انتقال الفيروس بين أعضاء الفريق نفسه وبين الفرق، ويوفر حماية ممتازة ضد المرض الشديد، ودخول المستشفى، والوفاة. كما يقلل من توقف أنشطة الفرق، لأن الأفراد الذين **تحصينهم كاملاً¹** ليسوا مطالبين بالحجر الصحي إذا خالطوا مصاباً بمرض كوفيد-19، طالما أنهم لا يعانون من أعراض وطالما ظلت نتيجة اختباراتهم سلبية.

□ يجب أن تحتفظ بطولات الرياضات الشبابية، أو منظمي الفرق، أو المدربين بسجلات لحالة تطعيم جميع الرياضيين والموظفين/ المدربين/ المتطوعين والامتثال لاختبار كوفيد-19 الأسبوعي دون الحاجة إلى الاحتفاظ بنسخة من إثبات التحصين الكامل أو نسخ من نتائج الاختبارات.

الفحص لاكتشاف الأعراض والعزل

□ اطلب من المشاركين وعائلاتهم إجراء الفحص الذاتي لأعراض كوفيد-19 قبل حضور الأنشطة الرياضية الشبابية.

□ ضع **لائحات** لتذكير كل من يدخل مؤسستك بأنه لا يجب عليهم الدخول إذا ظهرت عليهم أعراض كوفيد-19 أو كانوا يخضعون للعزل أو أوامر الحجر الصحي.

□ لا بد أن تستبعد البرامج الرياضية الشبابية أو تعزل أي مشارك، أو مدرب، أو متفرج تظهر عليه أعراض كوفيد-19.

○ اعزل المشاركين الذين بدأت تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 أثناء الأنشطة الرياضية الشبابية، عن المشاركين الآخرين، والمدربين، والمتفرجين.

¹ تشير عبارة تحصين كامل إلى تلقي جرعة معززة من لقاح كوفيد-19 عندما يكون المرء مؤهلاً أو عندما قد يكون قد أتم سلسلة لقاحات كوفيد-19 الأولية إن لم يكن مؤهلاً بعد للحصول على لقاح معزز. انظر ملخص الأهلية للقاح.

- أبلغ مسؤولي إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس، والموظفين، والعائلات فورًا بأي حالة كوفيد-19 مؤكدة.
- سيلزم تعليق جميع أنشطة الفريق لمدة 7 أيام وموافقة إدارة الصحة العامة قبل استئناف النشاط من جانب أي فريق رياضي للشباب
- تفشى فيه أربع أو أكثر من الحالات المرتبطة وبائياً على مدى 14 يوماً. ويمكن أن يستمر التدريب الفردي وبناء المهارات خلال فترة
- التعليق ما دام كل فرد في الفريق يمثل امتثالاً كاملاً لأي أمر فردي مطبق بالعزل أو الحجر الصحي.

تقليل الازدحام، لا سيما في الأماكن الداخلية/ المغلقة

- نَظِّم الأنشطة الرياضية الشبابية في الهواء الطلق إذا كان ذلك ممكناً لتقليل خطر انتقال كوفيد-19.
- إذا كان لابد من إقامة الأنشطة الرياضية الشبابية في الأماكن الداخلية/ المغلقة، اتخذ كافة الخطوات لتقليل عدد المشاركين، والمدربين، والمتفرجين في أي من هذه الأماكن.
- يُعد التباعد من أفضل ممارسات مكافحة العدوى التي يمكن تنفيذها باعتبارها مستوى أمان إضافي للحد من انتشار كوفيد-19. أثناء التدريبات، شجع الأنشطة التي لا تنطوي على تواصل شخصي مستمر بين المشاركين أو طاقم التدريب وقلل للحد الأقصى من هذه الأنشطة في الأماكن الداخلية/ المغلقة. بدلاً من ذلك، فُكِّر في التركيز على أنشطة بناء المهارات.
- فُكِّر في تحديد عدد المشاركين الذين يستخدمون دورة المياه أو غرفة خلع الملابس في الوقت نفسه.
- لا يجب تنظيم الفعاليات غير الرياضية للفريق، مثل عشاء الفريق أو الأنشطة الاجتماعية الأخرى، إلا في الهواء الطلق مع الحفاظ على التباعد.

اختبار الفحص الروتيني لمرض كوفيد-19

قد يصيب الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أي عضو في دوري الرياضات الشبابية، بل ومن تلقوا اللقاح الكامل²، رغم أنه من المرجح أن يصيب من لم يتلقوا اللقاح. قد ينقل أي مصاب الفيروس للآخرين. يعتبر اختبار الفحص الدوري الروتيني لكوفيد-19 باستخدام اختبار تضخيم الحمض النووي (NAAT)، مثل اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل (بي سي آر) أو اختبار المستضد، من استراتيجيات تحديد المصابين بدقة ثم عزلهم بسرعة. يمكنك الاطلاع على الإرشادات والتوصيات العامة حول الاختبارات، بما فيها أنواع الاختبارات المتاحة على صفحة [معلومات الاختبارات للمرضى](#).

- لا ينبغي أن يشمل اختبار فحص كوفيد-19 الدوري من تعافوا/ أكملوا العزل بعد إصابتهم المؤكدة مختبرياً بكوفيد-19 خلال آخر 90 يوماً في اختبار فحص كوفيد-19 الدوري إذا لم تظهر عليهم أعراض. يجب أن يبدأ فحص غير المحصنين بالكامل الذين أصيبوا سابقاً بكوفيد-19³ بعد 90 يوماً من اليوم الأول من ظهور الأعراض أو من يوم أخذ عينة أول اختبار إيجابي (إذا لم تظهر عليهم أعراض).

² يُقبل ما يلي دليلاً على "التحصين الكامل": (1) بطاقة تعريف تحمل صورة الشخص، و(2) بطاقة تطعيمه (التي تتضمن اسمه، ونوع لقاح كوفيد-19 الذي تلقاه، وتاريخ آخر جرعة)، أو صورة لبطاقة تطعيم منفصلة أو صورة مخزنة على هاتف أو جهاز إلكتروني أو مستند يفيد التحصين الكامل من مقدم رعاية صحية (يتضمن اسم من تلقى اللقاح ويؤكد أنه محصن بالكامل ضد كوفيد-19). لأغراض هذا البروتوكول، يعتبر الأشخاص "محصنين بالكامل" ضد كوفيد-19: بعد مرور أسبوعين أو أكثر من جرعتهم الثانية للقاحات ذات الجرعتين، مثل فايزر، أو موديرنا، أو أسبوعين، أو أكثر بعد الجرعة الوحيدة من لقاح الجرعة الواحدة، مثل جونسون آند جونسون/ جانسن، أو أسبوعين أو أكثر من جرعات لقاح كوفيد-19، الذي أقرته منظمة الصحة العالمية للاستخدام في حالات الطوارئ (مثل، أسترازينيكا/ أكسفورد). راجع [موقع](#) منظمة الصحة العالمية لمزيد من المعلومات حول لقاحات كوفيد-19 المرخصة من منظمة الصحة العالمية.

³ يُقبل ما يلي دليلاً على إصابة سابقة بفيروس كوفيد-19 (نتيجة اختبار فيروسي إيجابي سابق) وإكمال العزل خلال آخر 90 يوماً: هوية بصورة ونسخة ورقية أو رقمية على الهاتف أو جهاز إلكتروني آخر لاختبار مستضد كوفيد-19 إيجابي أو بي سي آر خلال آخر 90 يوماً، لكن ليس خلال آخر 10 أيام. يجب أن يكون الشخص قد أكمل [متطلبات العزل](#) الخاصة به قبل المشاركة.

□ عند تحديد حالة مؤكدة في أي من فرق الرياضات الشبابية لديك، اتبع التعليمات المدرجة في [خطة إدارة التعرض للرياضات الشبابية](#) وتأكد من التزام جميع المخالطين غير المحصنين، والمخالطين المحصنين الذين تظهر عليهم أعراض، [الحجر الصحي](#).

□ يجب أن تحتفظ بطولات الرياضات الشبابية، أو منظمي الفرق، أو المدربين بسجلات لحالة تطعيم جميع الرياضيين والموظفين/ المدربين/الحكام/ المتطوعين والامتثال لاختبار كوفيد-19 الأسبوعي دون الحاجة إلى الاحتفاظ بنسخة من إثبات التحصين الكامل أو نسخ من نتائج الاختبارات.

في الوقت الحالي، مع ارتفاع وزيادة معدل انتقال العدوى في المجتمع المحلي في مقاطعة لوس أنجلوس، تنطبق متطلبات الاختبار التالية على جميع الرياضيين المشاركين والموظفين/ المدربين/الحكام/ المتطوعين. لا ينبغي أن يشمل اختبار فحص كوفيد-19 الدوري من يقدمون دليلاً على أن **تحصينهم** كاملاً حتى تاريخه ضد كوفيد-19 ولا يلعبون بدون كامنة ولا مع زملائهم في الفريق ممن لا يرتدون الكامنة في الداخل أو تعافوا/ أكملوا عزلاً بعد إصابتهم المؤكدة مختبرياً بكوفيد-19 خلال آخر 90 يوماً في اختبار فحص كوفيد-19 الدوري إذا كانوا بدون أعراض. يجب أن يبدأ فحص الأشخاص **الذين تحصينهم** ليس كاملاً لتاريخه الذين أصيبوا سابقاً بكوفيد-19 أو **إعادة بدء عملية إعادة الفحص** بعد 90 يوماً من اليوم الأول من ظهور الأعراض أو من يوم أخذ عينة أول اختبار إيجابي (إذا كانوا بدون أعراض). انظر الجدول أدناه للاطلاع على أمثلة على الرياضات في فئات المخاطر المختلفة.

1. الرياضات الداخلية معتدلة أو عالية الخطورة للأطفال من جميع الأعمار والموظفين/ المدربين/ المتطوعين. مطلوب نتيجة اختبار سلبية أسبوعية لجميع المشاركين **الذين تحصينهم ليس كاملاً لتاريخه**، بمن فيهم الأطفال الذين يلعبون والموظفين/ المدربين/ المتطوعين؛ يفي الاختبار المدرسي الأسبوعي بهذا الالتزام. إذا قرر الفريق أن مطالبة جميع اللاعبين بالبقاء مرتدين الكمامات أثناء بذل مجهود شديد غير عملي، واختار اللاعبون المشاركة بدون كمامات نتيجة لذلك، فإن جميع أعضاء الفريق، بغض النظر عن حالة التطعيم، مطالبون بإجراء اختبارات فحص كوفيد-19 أسبوعياً على الأقل. يرجى ملاحظة أنه طالما كان معدل العدوى المجتمعي في المقاطعة لا يزال كبيراً أو مرتفعاً، يوصى بشدة أن يخضع المشاركون **الذين تحصينهم ليس كاملاً لتاريخه** أو من لا يرتدون الكمامات دائماً أثناء الممارسات الداخلية، أو الاستعداد، أو اللعب التنافسي، أو الأداء، للفحص مرتين في الأسبوع.

2. الرياضات الخارجية معتدلة أو عالية الخطورة للشباب من سن 12 وأكبر والموظفين/ المدربين/ المتطوعين. مطلوب نتيجة اختبار سلبية أسبوعية لجميع المشاركين **الذين تحصينهم ليس كاملاً لتاريخه**، بمن فيهم الشباب الذين يبلغون من العمر 12 عاماً وأكبر الذين يلعبون والموظفين/ المدربين/ المتطوعين؛ يفي الاختبار المدرسي الأسبوعي بهذا الالتزام.

□ لا يلزم إجراء اختبار فحص للأطفال دون سن 12 عاماً الذين يلعبون الرياضات الخارجية. إذا نُقل لاعبو الفرق الرياضية متوسطة أو عالية الخطورة الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً بانتظام بالحافلات/ سيارات الفان، يستحسن الحصول على نتيجة اختبار سلبية أسبوعية؛ يفي الاختبار المدرسي الأسبوعي بهذا الالتزام.

□ إذا شارك اللاعبون الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً في منافسات متعددة المقاطعات والأيام للرياضات الخارجية متوسطة أو عالية الخطورة، يستحسن الحصول على نتيجة اختبار سلبية خلال 3 أيام⁴ قبل مبارياتهم الأولى في المسابقة.

⁴ الأيام الثلاثة التي تسبق المنافسة بين الفرق. يوفر الإطار الزمني 3 أيام بدلاً من 72 ساعة مزيداً من المرونة للرياضي أو الموظف، ولا تعتمد صلاحية الاختبار في هذه الحالة على وقت المسابقة أو الوقت إجراء الاختبار في اليوم. على سبيل المثال، إذا كانت المنافسة الساعة الواحدة ظهرًا يوم الجمعة، يمكن للرياضي أو الموظف المشاركة في المسابقة إذا حصل على نتيجة سلبية في اختبار أجري في أي وقت يوم الثلاثاء السابق أو بعده.

- ❑ لا يلزم إجراء اختبار فحص للرياضيين من أي عمر، أو المديرين، أو فريق الدعم في فرق رياضية معتدلة أو عالية الخطورة إذا انخرط الفريق فقط في أنشطة التجهيز أو بناء المهارات مع الحفاظ على مسافة 6 أقدام بين المشاركين في كل الأوقات. ينطبق هذا الإعفاء فقط عندما لا توجد أنشطة تتضمن اختلاطًا في أي تدريبات أو منافسات. إذا جرت أي تدريبات أو مسابقات كاملة في أيام معينة، تظل متطلبات الاختبار سارية، حتى لو كانت التدريبات الأخرى تشمل فقط التجهيز وبناء المهارات.
- ❑ لا يُطلب من الشباب الذين تحصينهم كاملاً لتاريخه المشاركين في الرياضات الخارجية إجراء الاختبار أسبوعيًا ما لم تظهر حالة إيجابية بين اللاعبين والمديرين أو الموظفين، وحينها يتعين على جميع اللاعبين والموظفين/ المديرين/ المتطوعين (بغض النظر عن حالة التطعيم) الحصول على نتيجة اختبار سلبية أسبوعية لمدة أسبوعين من المخالطة ولا بد أن يكون الاختبار سلبيًا قبل المسابقات.
- ❑ يُعفى من متطلبات الاختبار موظفو الفريق/ المتطوعون الذين لا يتضمن دورهم أو وظائفهم أي تفاعل مباشر مع الرياضيين، أو المديرين، أو غيرهم من الموظفين (على سبيل المثال، تقديم الدعم الإداري للفريق أو الدوري، ولكن لا يعملون بشكل مباشر مع الشباب أو أعضاء الفريق الآخرين).
- ❑ لا يُطلب من المتطوعين العرضيين الذين لديهم تفاعل مباشر محدود للغاية مع الرياضيين، أو المديرين، أو غيرهم من الموظفين (على سبيل المثال، حكم متطوع يعمل مرة أو مرتين فقط خلال الموسم) إجراء اختبار فحص أسبوعي، ولكن يجب تقديم دليل على التطعيم الكامل ضد كوفيد-19 أو دليل على نتيجة سلبية لاختبار أجري في غضون 3 أيام قبل نشاطهم التطوعي.

توفير التهوية

- ❑ إذا نُظمت الأنشطة الرياضية الشبابية في مكان داخلي/ مغلق، تأكد أن نظام التدفئة، والتهوية، وتكييف الهواء في مبنائك سليم ويعمل جيدًا.
- ❑ فُكّر في تركيب منظفات هواء محمولة عالية الكفاءة، ورفع مستوى فلاتر هواء المبنى إلى أعلى كفاءة ممكنة، وإجراء أي تعديلات أخرى لزيادة كمية الهواء الخارجي والتهوية في جميع مناطق العمل.
- ❑ عزز مقدار الهواء النقي الخارجي عندما يسمح الطقس وظروف اللعب عن طريق فتح النوافذ والأبواب. فُكّر في استخدام المراوح لزيادة فعالية النوافذ المفتوحة - اضبط الشفافات لسحب الهواء إلى الخارج وليس لإدخاله.
- ❑ وعندما تحدث أنشطة داخلية، يشكل تحسين التهوية في صالات الجيم استراتيجيات حاسمة للحد من خطر انتقال العدوى الفيروسية وتفشي المرض نتيجة للعب تنافسي شديد الخطورة. وقد يكون للاستخدام الاستراتيجي للمراوح لتحسين التبادل الجوي على المستوى الأدنى تأثيرًا كبيرًا في التخفيف من هذا الخطر. انظر أفضل الممارسات لتهوية صالات الجيم للحصول على مزيد من التوجيه.
- ❑ قلل الإشغال في المناطق التي لا يمكن فيها زيادة التهوية الخارجية.
- ❑ إذا استخدم فريقك أو دوري الرياضات الشبابية لديك مركبات النقل، مثل الحافلات أو الشاحنات الصغيرة، يستحب فتح النوافذ لزيادة تدفق الهواء من الخارج عندما يكون ذلك آمنًا.
- ❑ راجع إرشادات الولاية المؤقتة للتهوية، والفلترة، وجودة الهواء في البيئات الداخلية والتهوية في المدارس وبرامج رعاية الأطفال من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

دعم غسل اليدين

- وقرّ أماكن لغسيل اليدين أو معقم اليدين عند المداخل وخارج الحمامات المشتركة مع وضع لافتات تشجع على استخدامه.
- شجّع تكرار غسل اليدين.

تواصل

- ضع لافتات تبليغ الزائرين الذين يدخلون منشآتك بسياساتك، بما فيها شرط أن يرتدي الجميع الكمامات أثناء التواجد في الأماكن الداخلية/ المغلقة.
- استخدم صفحاتك على وسائل التواصل الاجتماعي لإبلاغ الجمهور بسياسات الأمان بشأن كوفيد-19.

اتخاذ احتياطات إضافية بشأن سفر الفريق والبطولات متعددة الفرق

- عند السفر في سيارات مع أعضاء آخرين من فريق الرياضات الشبابية ليسوا من العائلة نفسها، ارتد الكمامة طوال الرحلة وأبق النوافذ مفتوحة. يسري هذا أيضًا عند المشاركة في استخدام السيارات العائلية.
- إذا سافرت خارج مقاطعة لوس أنجلوس لحضور أي فعالية، التزم [ببنصائح وإرشادات السفر](#).
- عند السفر والمبيت، يوصى بأن ينام أعضاء الفريق ممن ليسوا من العائلة نفسها في غرف منفصلة مع ارتداء الكمامات عند زيارة غرف أعضاء الفريق الآخرين.
- لا يُنصح بشدة بالتواصل الاجتماعي مع الفرق الأخرى.

فهم الأخطار المرتبطة بالرياضة أثناء الجائحة

تعتبر الأنشطة الرياضية والبدنية التي تسمح بوجود مسافة 6-8 أقدام بين المنافسين، مثل الجولف أو التنس الفردي، أقل خطورة من الرياضات التي تتضمن اختلاطًا متكررًا، مثل كرة السلة أو المصارعة. كما قد تكون الرياضات، التي لا يتشارك فيها الرياضيون في استخدام المعدات، مثل اختراق الضاحية، أقل خطورة من الرياضات التي تتضمن استخدام معدات مشتركة، مثل كرة القدم. قد يكون الأشخاص ذوو المخالطة المحدودة للاعبين الآخرين خيارًا أكثر أمانًا. قد يكون العدو السريع في مضمار السباق، على سبيل المثال، أقل خطورة من الرياضات التي تجعل شخصًا ما يخالط لاعبًا آخر لفترة طويلة، مثل نصف شوط في لعبة.

المكان المحدد لتدريب الرياضيين، وممارستهم، وتنافسهم على مستوى الخطر. اختر أماكن خارجية لممارسة الرياضة والحصص التدريبية كلما أمكن ذلك فمن المرجح أن ينتشر كوفيد-19 في الأماكن الداخلية/ المغلقة سيئة التهوية، ما يجعل الرياضات والأنشطة الداخلية أخطر من حيث انتقال العدوى، لا سيما إذا تضمّنت الرياضة أو النشاط البدني أيضًا مخالطة، ومعدات مشتركة، والمزيد من التعامل مع لاعبين آخرين، كما هو الحال في كرة السلة.

كلما زاد عدد من يتفاعل معهم شخص ما، زادت فرصة التعرّض لخطر للإصابة بمرض كوفيد-19. لذا، تعتبر الفرق، أو حصص، أو فصول التدريب الصغيرة التي تبقى معًا دون الاختلاط مع الفرق، أو المدربين، أو المعلمين الآخرين، خيارًا أكثر أمانًا، كما تُيسر الاتصال بكل أعضائها إذا اكتشفت أي إصابة بمرض كوفيد-19.

سيكون البقاء داخل مجتمعك المحلي أكثر أمانًا من المشاركة في الفرق التي تسافر، حيث يزيد السفر إلى منطقة تشهد المزيد من حالات كوفيد-19 من فرصة انتقال العدوى وانتشارها. تتضمن رياضات السفر أيضًا اختلاط اللاعبين، ما يجعل الرياضيون عمومًا يخالطون المزيد من الأشخاص.

الجدول 1. أمثلة على الرياضات المصنفة حسب مستوى المخاطرة اعتمادًا على درجة اختلاط ممارستها

مخاطرة مرتفعة	مخاطرة متوسطة	مخاطرة منخفضة
<ul style="list-style-type: none"> كرة السلة الملاكمة كرة القدم الأمريكية هوكي الجليد التزحلق على الجليد (زوجي) اللاكروس (بنين / رجال) الفنون العسكرية رولر ديربي الرجبي التجديف / فريق (مع شخصين أو أكثر) كرة القدم كرة الماء المصارعة 	<ul style="list-style-type: none"> تنس الريشة/ بادمينتون (زوجي) البيسبول تشجيع الفرق الرقص (تلامس متقطع) كرة المناورة/ الخادعة الهوكي كرة قدم الرابطة كريك بول اللاكروس (بنات / نساء) كرة البيكل (زوجي) الإسكواش السوفتبول/ الكرة اللينة التنس (زوجي) الكرة الطائرة 	<ul style="list-style-type: none"> رماية القوس تنس الريشة/ بادمينتون (فردى) الجوقة ركوب الدراجات البوتشي البولينج كورن هول اختراق الضاحية الكيرلنج الرقص (بدون تلامس) جولف القرص درامالين فعاليات الفروسية (بما في ذلك مسابقات الروديو) التي يشارك فيها متسابق واحد فقط في كل مرة) الجولف الرياضة البدنية التزلج على الجليد وبمزلجة ذات عجلات (بدون تلامس) البولينج العشبي فنون الدفاع عن النفس (بدون تلامس) التدريب البدني (مثل اليوجا، والزومبا، والتاي تشي) كرة البيكل (فردى) التجديف/ فريق (مع شخص واحد) الجرى الشفلورد قنص الأطباق الطائرة التزلج والتزحلق على الجليد التزلج بالأحذية الثلجية السباحة والغوص التنس (فردى) ألعاب القوى المشي والتزهر الجبلي