

Protokol para sa Organisadong Palakasan ng Kabataan: Appendix S

Kamakailang mga Pagbabago: Anumang mga pagbabago ay naka-highlight sa dilaw:

1/3/22:

- Binago upang ipakita ang pinakamababang 7-araw na suspensyon ng lahat ng mga aktibidad ng koponan para sa anumang koponan ng palakasan ng kabataan kung saan mayroong pagsiklab ng apat o mas marami pang epidemyolohikang nakaugnay na mga kaso sa 14 na araw na panahon.
- Ang mga paghihigpit sa pagmamaskara ay ipinagpatuloy. Dagdag pa sa pagmamaskara na inaatas para sa lahat ng mga panloob na palakasan kapag praktikal, inaatas na rin ang pagmamaskara para sa mga panlabas na palakasan na may banayad at mataas na panganib kung saan ang pagdistansya ay hindi posible, kapag praktikal.
- Nagdagdag ng rekomendasyon at nakadugtong na impormasyon (hyperlink) tungkol sa bagong gabay ng DPH para sa pagpapabuti ng bentilasyon sa mga dyimnasyum.
- Binago upang ipakita na ang hangganan para sa mga Napakalalaking Kaganapan (Mega Events) ay ibinaba na mula sa 10,000 hanggang sa 5,000 dumadalo para sa panlabas na mga Napakalalaking Kaganapan at mula sa 1,000 hanggang sa 500 dumadalo para sa panloob na Napakalalaking Kaganapan.

12/8/21:

Gumawa ng mga pagbabago bilang tugon sa mga kamakailang binago (update) sa [Gabay ng Estado para sa mga Paaralang K-12 patungkol sa mga ekstrakurikular na aktibidad](#). Ang mga partikular na pagbabago ay:

- Inaatasang isuot palagi ang mga maskara sa mga panloob na lugar kapag ang mga kalahok ay hindi aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, nakikipagkumpitensya, o nagtatanghal.
- Ang mga kalahok sa palakasan ng kabataan ay inaatasang magsuot ng maskara sa mukha habang aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, o nakikipagkumpitensya sa mga panloob na palakasan, kahit sa matinding pagbibinat (heavy exertion), kung praktikal.
- Kung ang koponan sa palakasan ng kabataan ay napag-alaman na ang pag-aatas na manatiling nakamaskara ang lahat ng mga manlalaro sa oras ng matinding pagbibinat ay hindi praktikal, at pinili ng mga manlalaro na makilahok nang walang mga maskara bilang resulta, ang lahat ng miyembro ng koponan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay inaatasan na magkaroon ng mga panalang pagsusuri (screening tests) para sa COVID-19 na gagawin nang lingguhan man lamang.
- Habang ang transmisyon sa komunidad sa Los Angeles County ay nananatiling marami o mataas, mariing inirerekomenda ng Pampublikong Kalusugan na ang mga hindi pa nabakunahang kalahok at iyong mga hindi palaging nakamaskara sa mga panloob na lugar na pagsasanay, pagpapakondisyon, makumpitensyang laro, pagtatanghal, ay magpasuri para sa COVID-19 dalawang beses kada linggo.

Noong Hulyo 17 at 22, ang Opisyal ng Kalusugan ng Los Angeles County ay naglabas ng binagong [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) na nag-aatas ng paggamit ng mga maskara sa mukha sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran. Dahil sa pagtaas sa transmisyon sa komunidad ng COVID-19 at ang pamamayani ng mas madaling kumalat na baryanteng Delta ng COVID-19 virus at pagsisimula ng baryanteng Omicron, ang panloob na pagmamaskara, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay mahalaga sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad. Ang mga baryanteng Delta at Omicron ng COVID-19 virus ay mas madaling kumakalat kaysa sa mga klase ng virus na lumaganap sa Los Angeles County (LAC) noong nakalipas.

Ayon sa mga nailathalang ulat, ang mga kadahilanan na nagpapataas ng panganib ng impeksyon, kabilang ang transmisyon sa mga taong higit sa 6 na talampakan ang layo, ay kinabibilangan ng:



- **Mga saradong espasyo na may hindi sapat na bentilasyon o pag-ikot ng hangin** na nagbibigay-daan para sa pagkakatipon ng mga naihingang likido ng palahingahan, lalo na ang labis na napakaliliit na patak, at mga butil ng aerosol, na nasa hangin.
- **Tumaas na inihihangang mga likido ng palahingahan** na maaaring maganap kapag ang nakakahawang tao ay nakikisali sa pisikal na pagbibinat (physical exertion) o inilalakas ang kanilang boses (hal., pag-eehersisyo, pagsigaw, pagkanta).
- **Matagal na pagkakatantad** sa mga kondisyong ito.

Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga aktibidad ng palakasan ay ganapin sa mga panlabas na lugar kung saan ang panganib ng pagkakatantad ay mas mababa dahil sa mas mahusay na bentilasyon kaysa sa mga panloob na lugar.

Nasa ibaba ang buod ng mga patakaran at pinakamahusay na kasanayan para sa mga liga ng palakasan ng kabataan (kabilang ang mga koponan sa palakasan ng paaralan) para mapahusay ang kaligtasan para sa mga kalahok, tagapagturo, mga reperi at komunidad, at upang mapababa ang panganib ng transmisyong COVID-19 sa loob ng mga koponan ng kabataan at sa pagitan ng mga koponan habang nasa mga kumpetisyon. Maliban sa patakaran sa pagsusuri, ang mga patakaran na nasa ibaba ay nalalapat sa mga koponan at mga aktibidad ng palakasan na nakabase sa LAC at sa mga koponan o manlalaro na dumarating sa LAC para sa kumpetisyon mula sa iba pang mga nasasakupan [jurisdiction].

Ang nakagawiang pananalang pagsusuri para sa mga koponan o liga na nakabase sa LA County ay iniaatas tulad ng inilalarawan sa ibaba, ipinapalagay ang sapat na COVID-19 na kapasidad sa dayagnostikong pagsusuri at mga kagamitan (supplies). Ang pananalang pagsusuri na patakaran na nasa ibaba ay maaring baguhin base sa pagkakaroon ng at akses sa pagsusuri. Bilang karagdagan pa, ang mga patakaran ito ay mananatiling epektibo hangga't ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH) ay nag-uulat ng mataas o maraming bilang ng transmisyong sa komunidad at muling susuriin kapag ang transmisyong sa komunidad ay nananatili sa isang banayad o mababang antas.

Bilang karagdagan pa sa impormasyong ito, mangyaring tandaan:

- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan ay dapat na sumunod sa [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ng Los Angeles County at [Gabay sa Plano ng Pamamahala sa Pagkakatantad sa COVID-19 para sa mga Programa sa Panglibangang Palakasan ng Kabataan ng Los Angeles County \(Los Angeles County COVID-19 Exposure Management Plan Guidance for Youth Recreational Sports Programs\)](#).
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na gumagamit ng mga tagapagturo (coaches), reperi o iba pang mga pangsusuportang kawani ay dapat ding sumunod sa [Mga Pansamantalang Pamantayan sa Emerhensyang Paqiqil sa COVID-19 ng Cal/OSHA](#) (Cal/OSHA COVID-19 Prevention Emergency Temporary Standards o ETS)
- Ang mga liga sa palakasan ng kabataan na nagpapatakbo ng mga puwesto ng konsesyon ay dapat na repasuhin at sundin ang [Pinakamahusay na Kasanayang Gabay para sa Serbisyo ng Pagkain at Inumin ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LAC](#).

Mangyaring siguruhin na basahin at sundin ang [pangkalahatang gabay para sa mga amo \(employer\)](#).
Ang mga pinakamahusay na kasanayan ay naghahangad na madagdagan ang pangkalahatang gabay.

Sundin ang mga panuntunan sa pagmamaskara para sa mga kalahok, tagapagturo (coaches), kawani at manonood.

- Mga panuntunan sa pagmamaskara batay sa kapaligiran.** Ang pagsusuot ng maskara ay nagbabawas ng pagkalat ng SARS-CoV-2, ang virus na nagsasanhi ng COVID-19. Sa mga panlabas na kapaligiran na may hindi aabot sa 5,000 tao, inirerekomenda, ngunit hindi inaatas, na ang lahat ng mga manonood na malapitang nakikisalamuha sa iba, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magsuot ng maskara. Sa mga panlabas na kapaligiran, ang lahat ng mga tagapagturo, kawani, boluntaryo, reperi, at mga opisyal kapag nagtatrabaho sa mga koponan sa mga kapaligiran na ang pagdistansya ay hindi magagawa, at hindi alintana ang katayuan sa pagbabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara sa lahat ng oras. Sa lahat ng mga panloob na kapaligiran, ang mga tagapagturo, kawani, boluntaryo, reperi, opisyal, at mga manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara sa lahat ng oras.



- ❑ **Mga kalahok:** Atasan ang lahat ng mga kalahok, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na **magdala at magsuot ng mga maskara**. Inaatasang isuot palagi ang mga maskara sa mga panloob na lugar kapag ang mga kalahok ay hindi aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, nakikipagkumpitensya, o nagtatanghal. Ang mga maskara ay inaatas rin habang nasa tabing nanonood, sa mga pagpupulong ng koponan, at sa loob ng mga silid ng bihisan [locker room] at mga silid sa pagbubuhay [weight room]. Kapag aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, o nakikipagkumpitensya sa palakasan sa panloob na lugar, ang mga maskara ay inaatas sa mga kalahok, kung praktikal. Kapag aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, o nakikipagkumpitensya sa mga panlabas na palakasan na may banayad at mataas na panganib kung saan ang pagdistansya ay hindi posible, ang mga maskara ay inaatas sa mga kalahok, kung praktikal. Hikayatin ang mga kalahok na magdala ng higit sa isang maskara sa pagsasanay o paglalaro sakaling mabasa o madumihan ang kanilang maskara sa panahon ng paglalaro. Ang anumang maskara sa mukha na napupuno ng pawis ay dapat agad na palitan.

Ayon sa American Academy of Pediatrics, “naipakita na ang mga maskara sa mukha ay nakakaya ng karamihan ng mga tao na nagsusuot ng mga ito para sa ehersisyo.” Gayunpaman, ang maskara ay maaaring tanggalin sa ilalim ng mga sumusunod na pagkakataon.

- *Pagkain at Pag-inom.* Maaaring tanggalin pansamantala ng mga kalahok ang kanilang mga maskara sa mukha upang kumain o uminom. Kapag ang mga kalahok ay aktibong kumakain o umiinom, dapat silang hikayatin na magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba upang mabawasan ang panganib ng pagkakalantad kung may taong nahawahan.
- *Para sa mga palakasang pantubig.* Ang mga kalahok na nakikisali sa mga palakasang pantubig (water sports) tulad ng paglalangoy (swimming), polong pantubig (water polo), o pagsisid (diving), ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara sa mukha habang sila ay nasa tubig at bago sumisid sa tubig. Dapat na isuot ang mga maskara sa mukha kapag ang mga kalahok ay wala sa tubig.
- *Para sa himnastiko (gymnastics).* Ang mga dyimnasta [gymnast] na aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa isang aparato [apparatus] ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa manilay-nilay [theoretical] na panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging isang panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin. Ang mga maskara ay inaatas sa mga himnastikong pangisahig (floor routines) at tuwing ang mga dyimnasta [gymnast] ay hindi aktibong nagsasanay/nagtatanghal sa aparato [apparatus].
- *Para sa kumpitensyang cheerleading.* Ang mga cheerleader na aktibong nagtatanghal/nagsasanay ng mga karaniwang gawain na kinabibilangan ng pagtatambling, pagsisirko, o paglipad ay maaaring tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa manila-nilay [theoretical] na panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging isang panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin
- *Para sa pagbubuno [wrestling].* Sa kontak ng pagbubuno [wrestling], ang maskara sa mukha ay maaaring maging panganib ng pagkakasakal at hindi hinihikayat maliban kung ang matandang tagapagturo o opisyal ay malapitang sumusubaybay para sa mga layunin ng kaligtasan.

- ❑ **Mga manononood:** Kapag nasa mga panloob na lugar, atasan ang lahat ng mga manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na **magdala at magsuot ng mga maskara**. Gawing may maibibigay na mga maskara para sa mga dumarating na wala nito. **Kapag nasa mga panlabas na lugar, inirerekomenda ang mga maskara sa mga siksikang espasyo at lugar sa hanay ng mga manonood sa mga kaganapan ng palakasan, kung saan ang pagdistansya ay hindi praktikal o posible. Sa panlabas na mga kaganapan ng palakasan na dinadaluhan ng higit sa 5,000 indibidwal, ang pangkalahatang pagmamaskara ay inaatas ng lahat ng mga manonood at empleyado maliban sa limitadong oras kapag aktibong kumakain o umiinom.**

- ❑ **Mga tagapagturo (coaches):** Kapag nasa mga panloob na lugar, atasan ang lahat ng mga tagapagturo, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na **magdala at magsuot ng mga maskara**. **Kapag nasa mga panlabas na lugar, atasan ang lahat ng mga tagapagturo, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na nagtatrabaho sa mga koponan ng palakasan na may banayad at mataas na panganib kung saan ang pagdistansya ay hindi maaari, na magdala at magsuot ng mga maskara.** Dapat na magsuot ang mga tagapagturo ng maskara, kahit kapag nakikisali sa matinding pisikal na aktibidad.



- Ang mga reperi at iba pang mga opisyal:** Kapag nasa mga panloob na lugar, atasan ang lahat ng mga reperi at opisyal, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na magdala at magsuot ng mga maskara sa lahat ng oras. **Kapag nasa mga panlabas na lugar, atasan ang lahat ng mga reperi at opisyal, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na nagtatrabaho sa mga koponan ng palakasan na may banayad at mataas na panganib kung saan ang pagdistansya ay hindi posible, na magdala at magsuot ng mga maskara sa lahat ng oras.**
- Mga empleyado:** Kung ang liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga tagapagturo o iba pang pangsuyong kawani, mangyaring tandaan na ang mga amo (employer) ay inaatasan, kung hihilingin, na magbigay sa mga empleyado, sa mga hindi pa ganap na nabakunahan laban sa COVID-19 na nagtatrabaho sa mga panloob na kapaligiran at sa mga pinagsasamahang sasakyan, ng tamang sukat na respireytor (respirator) para sa boluntaryong paggamit kasama ang mga pamantayang tagubilin sa kung paano matatamo ang mainam na pagkakalapat. Dapat na palitan ang mga respireytor (respirator) kung sila ay masisira, mababago ang anyo, marurumihan, o mahirap hingahan. Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa libre at mababang gastusin na Personal na Pamprotektang Kagamitan (Personal Protective Equipment o PPE) para sa mga negosyo at organisasyon, tingnan ang: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>
- Ang mga empleyadong nagtatrabaho sa kapaligiran kung saan sila ay malapitang nakikisalamuha sa ibang mga tao na maaaring hindi pa ganap na nabakunahan ay dapat na hikayatin na magsuot ng mas mataas na antas ng proteksyon, tulad ng “dobleng pagmamaskara” (pagsusuot ng telang maskara SA IBABAW ng maskarang pang-opera) o isang respireytor (respirator). Ito ay partikular na mahalaga kung ang empleyado ay hindi pa ganap na nabakunahan o ganap nang nabakunahan ngunit may mga pinagbabatayang medikal na kondisyon na naglalagay sa kanila sa mas mataas na panganib, at nagtatrabaho sa panloob na kapaligiran, sa maraming taong panlabas na kapaligiran, o sa pinagsasamahang sasakyan.

Magpabakuna

- Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga atletang mag-aaral na ang mga edad ay 5 taon pataas, mga tagapagturo at kawani ng koponan ay ganap nang nabakunahan. Ang pagpapabakuna laban sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay makukuha ng lahat na 5 taong gulang pataas. Ang pagpapabakuna ay ang pangunahing estratehiya upang mabawasan ang pasanin ng sakit na COVID-19 at protektahan ang lahat ng mga miyembro ng komunidad. Ang pagpapabakuna nang ganap ng lahat ng atleta at kawani sa palakasan ng kabataan **at pagtanggap ng pampalakas na mga dosis sa lalong madaling panahon na sila ay karapat-dapat** ay malaki ang maibabawas sa panganib ng transmision ng virus sa hanay ng mga magkakakampi at sa pagitan ng mga koponan, at magbibigay ng napakahusay na proteksyon laban sa malubhang pagkakasakit, pagkakahospital at pagkamatay. Babawasan din nito ang pagkagambala ng mga aktibidad ng koponan, dahil ang mga indibidwal **na ang pagpapabakuna ay napapanahon**¹ ay hindi inaatasang magkulong (quarantine) kung sila ay malapitang nakasalamuha ng may kaso ng COVID-19, hangga't sila ay nananatiling walang mga sintomas (asymptomatic) at patuloy na masusuring negatibo.
- Ang mga liga, taga-organisa ng koponan, o tagapagturo sa palakasan ng kabataan ay dapat na magpanatili ng mga talaan (record) ng lahat ng atleta at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo sa katayuan ng pagpapabakuna at lingguhang pagsunod sa pagsusuri sa COVID-19. Hindi nila kailangang itago ang kopya ng patunay ng kumpletong bakuna na ipinakita o mga kopya ng mga resulta ng pagsusuri.

Salain para sa mga sintomas at magbukod

- Sabihin sa mga kalahok at pamilya na magsala ng sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 bago lumahok sa mga aktibidad sa palakasan ng kabataan.
- Magpaskil ng **karatula** upang paalalahanan ang lahat ng pumapasok sa iyong establisyemento na HINDI sila dapat pumasok kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung sila ay sumasailalim sa mg utos ng pagbubukod o pagkukulong (quarantine).
- Ang mga programa sa palakasan ng kabataan ay dapat na hindi isama o dapat na ibukod ang sinumang kalahok, tagapagturo, o nanonood na nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19.

¹ Ang katayuan sa pagpapabakuna na napapanahon ay tumutukoy sa pagtanggap ng pampalakas (booster) na dosis ng bakuna sa COVID-19 kapag karapat-dapat o nakapagkumpleto na ng pangunahing serye ng bakuna sa COVID-19 kung hindi pa karapat-dapat para sa pampalakas na bakuna, Tingnan ang **buod ng pagiging karapat-dapat sa bakuna**.

- Kumilos upang ibukod ang mga kalahok na nagsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 sa panahon ng mga aktibidad sa palakasan ng kabataan, mula sa iba pang mga kalahok, tagapagturo, at tagapanood.
- [Abisuhan ang mga opisyal ng LACDPH](#), kawani, at pamilya sa anumang kumpirmadong kaso ng COVID-19.
- Isang 7-araw na suspensyon ng lahat ng mga aktibidad ng koponan at pag-apruba ng DPH bago magpatuloy ng aktibidad ay iaatas sa anumang koponan ng palakasan ng kabataan kung saan mayroong pagsiklab ng apat o mas marami pang epidemyolohikang nakaugnay na mga kaso sa panahon na 14 na araw. Ang pagpapakondisyon ng bawat indibidwal at pagbuo ng kakayahan ay maaaring magpatuloy habang nasa panahon ng suspensyon hangga't ang lahat sa koponan ay ganap na sumusunod sa anumang mga utos ng indibidwal na pagbubukod o pagkukulong (quarantine) na nalalapat.

Bawasan ang pagsisiksikan, lalo na sa mga panloob na lugar (indoors)

- Hanggang posible, idaos sa mga panlabas na lugar ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan kung saan ang panganib ng transmisyon ng COVID-19 ay mas mababa.
- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay dapat na idaos sa mga panloob na lugar (indoors), gumawa ng mga hakbang na nagbabawas ng bilang ng mga kalahok, tagapagturo, at nanonood sa anumang panloob na lugar.
- Ang distanyang pisikal ay isang pinakamahasag na kasanayan sa pagkontrol ng impeksyon na maaaring ipatupad bilang karagdagan patong pangkaligtasan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Sa mga panahon ng pagsasanay, hikayatin ang mga aktibidad na hindi kinasasangkutan ng patuloy na tao-sa-taong kontak sa pagitan ng mga kalahok at/o kawani ng pagtuturo at limitahan ang mga nasabing aktibidad sa mga kapaligiran ng panloob na lugar. Sa halip, isaalang-alang ang pagtuon sa mga aktibidad sa pagbuo ng mga kakayahan.
- Paglilimita sa bilang ng mga kalahok na bumibisita sa banyo o silid-bihisan (locker room) sa anumang oras.
- Ang mga kaganapan ng hindi-atletikong koponan, tulad ng mga hapunan ng koponan o iba pang mga panlipunang aktibidad, ay dapat lamang mangyari kung ang mga ito ay idaraos sa mga panlabas na lugar na may pagdistansya.

Nakagawiang Pananalang Pagsusuri para sa COVID-19

Ang virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay maaaring makahawa sa sinumang mga miyembro ng liga sa palakasan ng kabataan, kahit sa mga miyembro na ganap nang nabakunahan², bagaman mas malamang na mahawahan ang mga hindi pa nabakunahang tao. Ang sinumang nahawahang tao ay maaaring hawahan ng virus ang iba. Ang isang estratehiya upang makilala ng tama ang mga nahawahang indibidwal at pagkatapos ay mabilis silang maibukod ay ang nakagawian na pana-panahong pananalang pagsusuri para sa COVID-19 gamit ang Pagsusuring Nucleic Acid Amplification (NAAT) tulad ng PCR, o pagsusuring Antigen (Ag). Ang pangkalahatang gabay at mga rekomendasyon tungkol sa pagsusuri (testing) kabilang ang mga uri ng pagsusuri na magagamit ay maaaring makita sa aming [Impormasyon ng Pagsusuri para sa mga Pasyente](#) na pahina.

- Ang mga taong gumaling na/nakakumpleto na ng pagbubukod para sa mga kumpirmado ng laboratoryong COVID-19 sa loob ng 90 araw na nakalipas ay hindi dapat isama sa pana-panahong pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang

² Ang sumusunod ay tinatanggap na patunay ng "ganap na pagpapabakuna". 1) Isang pagkakakilanlang larawan ng dumadalo at 2) kanilang tarheta o kard sa pagpapabakuna (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan, uri ng bakunang COVID-19 na ibinigay at ang petsa ng pagbibigay ng huling dosis) O isang larawan ng tarheta o kard sa pagpapabakuna ng dumadalo bilang hiwalay na dokumento O isang larawan ng tarheta o kard sa pagpapabakuna ng dumadalo na nakatabi sa telepono o elektronikong aparato O dokumentasyon ng ganap na pagpapabakuna mula sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan at kinukumpirma na ang dumadalo ay ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19). Para sa mga layunin ng Protokol na ito, itinuturing na "ganap nang nabakunahan" ang mga tao laban sa COVID-19: 2 linggo o mahigit pa pagkatapos ng kanilang ikalawang dosis sa 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, o 2 linggo o higit pa pagkatapos ng pagkumpleto ng serye sa bakuna sa COVID-19 na inilista para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization (tulad ng AstraZeneca/Oxford). Tingnan ang [website](#) ng WHO para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa awtorisadong mga bakuna sa COVID-19.



mga sintomas. Ang pananala para sa mga hindi pa ganap na nabakunahan na nahawahan kamakailan ng COVID-19³ ay dapat na magsimula 90 araw pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas o mula sa araw ng koleksyon ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas).

- Kapag ang kumpirmadong kaso ay nakilala sa sinuman sa iyong mga koponan sa palakasan ng kabataan, sundin ang mga tagubilin na nakalista sa [Plano sa Pamamahala ng Pagkakalantad para sa Palakasan ng Kabataan](#) at siguraduhin na ang lahat ng mga malapitang nakasalamuha na hindi pa nabakunahan ay magkulong ([quarantine](#)) kasama ng sinumang mga nabakunahan na malapitang nakasalamuha na may mga sintomas (symptomatic).
- Ang mga liga, taga-organisa ng koponan, o tagapagturo sa palakasan ng kabataan ay dapat na magpanatili ng mga talaan (record) ng lahat ng atleta at mga kawani/tagapagturo/reperi/boluntaryo sa katayuan ng pagpapabakuna at lingguhang pagsunod sa pagsusuri sa COVID-19 at anumang pagsusuring ginawa pagkatapos ng pagkakalantad sa kaso ng COVID-19. Hindi na nila kailangang itago ang kopya ng patunay ng kumpletong bakuna na ipinakita o mga kopya ng mga resulta ng pagsusuri.

Sa kasalukuyang oras, na may mataas o maraming transmisyong sa komunidad na nagaganap sa Los Angeles County, ang sumusunod na mga patakaran sa pagsusuri ay nalalapat sa lahat ng mga nakikilahok na atleta at mga kawani/tagapagturo/reperi/boluntaryo. Ang mga taong nagpapakita ng patunay na ang **kanilang katayuan sa pagpapabakuna ay napapanahon laban sa COVID-19** at hindi naglalaro nang walang maskara o kasamang naglalaro ng mga walang maskara na kakampi sa mga panloob na lugar, o gumaling na mula sa/nakumpletong pagbubukod na kumpirmado ng laboratoryo para sa COVID-19 sa loob ng 90 araw nakalipas ay hindi dapat isama sa nakagawiang pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang pananala para sa mga taong **ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon at** nahawahan kamakailan ng COVID-19 ay dapat na magsimula **o muling simulan ang pananalang pagsusuri ng 90 araw** pagkatapos ng unang araw ng mga sintomas o mula sa araw ng koleksyon ng unang positibong pagsusuri (kung sila ay walang mga sintomas). Tingnan ang Talahanayan (Table) sa ibaba para sa mga halimbawa ng palakasan sa magkakaibang mga kategorya ng panganib.

1. Panloob na Banayad o Mataas na Panganib ng Palakasan para sa mga bata sa lahat ng edad at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo. Ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inaatas para sa lahat ng mga kalahok **na ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon**, kabilang ang mga bata na naglalaro at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito. Kung ang koponan sa palakasan ng kabataan ay napagpasyahan na ang pag-aatas na manatiling nakamaskara ang lahat ng mga manlalaro sa oras ng matinding pagbibinat ay hindi praktikal, at pinili ng mga manlalaro na makilahok nang walang mga maskara bilang resulta, ang lahat ng miyembro ng koponan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay inaatasan na magkaroon ng mga panalang pagsusuri (screening tests) para sa COVID-19 na gagawin nang hindi bababa sa lingguhan man lamang. Mangyaring tandaan na habang ang transmisyong sa komunidad sa Los Angeles County ay nananatiling marami **o mataas**, mariing inirerekomenda na ang mga kalahok **na ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon** o iyong mga hindi palaging nakamaskara sa mga panloob na lugar habang nagsasanay, nagpagpapakondisyon, makumpitensyang laro, pagtatanghal, ay magpasuri ng dalawang beses kada linggo.

2. Panlabas na Banayad o Mataas na Panganib na Palakasan para sa mga kabataan 12 taong gulang pataas at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo. Ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inaatas para sa lahat ng mga kalahok **na ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon**, kabilang ang mga kabataan 12 taong gulang pataas na naglalaro at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito.

- Walang pananalang pagsusuri ang inaatas para sa mga batang wala pang 12 taong gulang na naglalaro ng Panlabas na Palakasan. Para sa mga manlalaro na nasa mga koponang pampalakasan na may banayad at mataas na panganib na wala pang 12 taong gulang, at regular na inihahatid nang sama-sama sa pamamagitan ng bus/van, ang lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri ay inirerekomenda; ang lingguhang pagsusuri sa paaralan ay tinutupad ang obligasyong ito.

³ Ang sumusunod ay tinatanggap bilang patunay ng kamakailang impeksyon sa COVID-19 (kamakailang positibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19) at pagkumpleto ng pagbubukod sa huling 90 araw: larawan ng pagkakakilanlan at papel na kopya o digital na kopya sa kanilang telepono o elektronikong aparato ng kanilang positibong COVID-19 antigen o PCR na pagsusuri na kinunan sa loob ng huling 90 araw, ngunit hindi sa loob ng huling 10 araw. Dapat na nakumpleto ng tao ang kanilang [inaatas na pagbubukod](#) bago ang pakikilahok.



- Kung ang mga manlalaro na wala pang 12 taong gulang ay nakikilahok sa maramihang lugar (county), maramihang araw ng mga kumpetisyon ng Banayad o Mataas na Panganib ng Panlabas na palakasan, ang negatibong resulta sa loob ng 3-araw na tagal ng panahon (3-day window period⁴) bago ang kanilang unang kumpetisyon ay inirerekomenda.
- Walang pananalang pagsusuri ang inaatas para sa mga atleta ng anumang edad, tagapagturo, o suportang kawani sa mga pampalakasang koponan na may banayad o mataas na panganib kung ang koponan ay nakikisali lamang sa mga aktibidad ng pagpapakondisyon o pagbubuo ng kakayahan kung saan ang 6 na talampakang pisikal na distansya ay napapanatili sa pagitan ng mga kalahok sa lahat ng oras. Ang eksemsyong ito ay nalalapat lamang sa panahon na walang mga aktibidad ng malapitang pakikisalamuha na nagaganap sa anumang pagsasanay at walang mga mapagkumpitensyang laro. Kung may mga kumpletong pagsasanay o kumpetisyon na nagaganap sa ilang partikular na araw, kung gayon ang mga patakaran sa pagsusuri ay nananatili sa lugar kahit na ang ilang mga pagsasanay ay kinabibilangan lamang ng pagpapakondisyon at pagbubuo ng kakayahan.

Ang mga kabataan nakikilahok sa panlabas na palakasan **na ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon** ay hindi inaatasan na lingguhang magpasuri maliban kung may positibong kaso sa hanay ng mga manlalaro, tagapagturo at/o kawani. Kung mayroong positibong kaso, ang lahat ng mga manlalaro, kawani/tagapagturo/boluntaryo (hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna) ay inaatasan na magkaroon ng lingguhang negatibong resulta ng pagsusuri nang dalawang linggo mula sa pagkakalantad sa may kaso at dapat na masuri nang negatibo bago ang mga kumpetisyon.

- Ang mga kawani/boluntaryo ng koponan na ang mga tungkulin o gawain ay hindi kinabibilangan ng anumang direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., pagtulong ng suportang administratibo sa koponan o liga ngunit hindi direktang nagtatrabaho kasama ang mga kabataan o iba pang mga miyembro ng koponan) ay malaya sa mga patakaran sa pagsusuri.
- Ang pana-panahong mga boluntaryo na may napaka-limitadong direktang interaksyon sa mga atleta, tagapagturo, o iba pang kawani (hal., boluntaryong reperi o tagahatol [umpire] na nangangasiwa ng isa o dalawang beses lamang sa panahon ng laro) ay hindi inaatasan na kumuha ng lingguhang pananalang pagsusuri ngunit dapat na makapagpakita ng patunay ng ganap na pagpapabakuna laban sa COVID-19 o patunay ng negatibong pagsusuri na ginanap sa loob ng 3 araw bago ang kanilang boluntaryong aktibidad.

Pahanginan

- Kung ang mga aktibidad sa palakasan ng kabataan ay ginaganap sa mga panloob na lugar, siguraduhin na ang sistema ng Pagpapainit, Pagpapahangin, at Pagpapakondisyon ng Hangin (HVAC) ng iyong gusali ay nasa mabuti at gumagana ng maayos.
- Isaalang-alang ang pagkakabit ng nadadala at mahuhusay na panlinis ng hangin, pataasin ang husay [upgrade] sa mga panala ng hangin ng gusali sa pinakamahusay hangga't makakaya, at paggawa ng iba pang mga pagbabago para madagdagan ang dami ng panlabas na hangin at bentilasyon sa lahat ng mga lugar na pinagtatrabahuhan
- Kapag pinahihintulutan ng lagay ng panahon at mga kondisyon sa paglalaro, dagdagan ang sariwang hangin mula sa labas sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan. Isaalang-alang ang paggamit ng mga bentilador para pataasin ang pagiging epektibo ng pagbubukas ng mga bintana – ipuwesto ang mga bentilador ng bintana upang palabasin ang hangin, hindi papasok.
- Kapag ang mga panloob na aktibidad ay nagaganap, ang pagpapabuti ng bentilasyon sa mga dyimnasyum ay isang kritikal na estratehiya sa pagpapababa ng panganib na maganap ang transmisyong virus at pagsiklab bilang kinahinatnan ng mapagkumpitensyang paglalaro na may mataas na panganib. Ang estratehikong paggamit ng mga bentilador upang pabutihin ang palitan ng hangin sa lebel ng sahig ay maaaring may makabuluhang epekto sa pagbabawas ng panganib. Tingnan ang **Pinakamahuhusay na mga Kasanayan para sa Bentilasyon ng Dyimnasyum** para sa karagdagang gabay.

⁴ Ang 3 araw na tagal ng panahon (window period) ay ang 3 araw bago ang kumpetisyon na labanan ng koponan. Ang 3 araw na tagal ng panahon (timeframe) sa halip na 72 oras ay nagbibigay ng mas madaling pag-aangkop (flexibility) sa atleta o miyembro ng kawani. Sa paggamit ng 3 araw na tagal ng panahon, ang bisa ng pagsusuri ay hindi nakasalalay sa oras ng kumpetisyon o sa oras sa araw na ang pagsusuri ay ginawa. Halimbawa, kung ang kumpetisyon ay 1 ng tanghali sa araw ng Biyernes, ang atleta o miyembro ng kawani ay maaaring makilahok sa kumpetisyon na may negatibong pagsusuri na kinuha anumang oras bago noong nakaraang Martes o pagkatapos.



- Bawasan ang dami ng nag-ookupa sa mga lugar kung saan ang panlabas na bentilasyon ay hindi maaaring madagdagan.
- Kung ang iyong koponan o liga sa palakasan ng kabataan ay gumagamit ng mga sasakyang pangtransportasyon, tulad ng mga bus o van, inirerekomenda ang pagbubukas ng mga bintana upang dagdagan ang daloy ng hangin mula sa labas kapag ligtas itong gawin.
- Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay para sa Bentilasyon, Pagsasala at Kalidad ng Hangin sa mga Panloob na Kapaligiran](#) ng Estado at ang CDC [Bentilasyon sa mga Paaralan at mga Programa sa Pangangalagang Pambata](#) na pahina.

Suportahan ang Paghuhugas ng Kamay

- Ipuwesto ang mga istasyon sa paghuhugas ng kamay o sanitizer para sa kamay sa pasukan at labas ng mga pangkomunidad na banyo na may karatula na isinusulong ang paggamit.
- Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay.

Ipagbigay-alam

- Magpaskil ng [karatula](#) nang sa gayon ang mga bisita na pumapasok sa iyong pasilidad ay alam ang iyong mga polisiya, kabilang ang patakaran na ang lahat ng mga kostumer ay dapat magsuot ng maskara sa mukha habang nasa mga panloob na lugar.
- Gamitin ang iyong mga online na plataporma (platform) upang ipagbigay-alam sa publiko ang iyong mga polisiya sa kaligtasan sa COVID-19.

Gumawa ng mga karagdagang pag-iingat sa paglalakbay ng koponan at mga paligsahan ng maramihang koponan

- Kapag naglalakbay gamit ang mga sasakyan kasama ang iba pang mga miyembro ng koponan ng palakasan ng kabataan na hindi nagmula sa parehong sambahayan, magsuot ng mga maskara sa kabuuan ng biyahe at panatilihing nakabukas ang mga bintana. Kabilang rito ang pagsasama-sama [carpooling] sa mga sasakyang pampamilya.
- Kung naglalakbay sa labas ng Los Angeles County para sa isang kaganapan, sumunod sa [Payo at Gabay sa Paglalakbay](#)
- Kapag naglalakbay nang magdamagan, inirerekomenda na ang mga miyembro ng koponan na hindi nagmula sa parehong sambahayan ay matulog sa mga hiwalay na silid at panatilihin ang mga maskara kapag binibisita ang mga silid sa hotel ng iba pang mga miyembro.
- Ang pakikisalamuha sa iba pang mga koponan ay maring hindi hinihikayat.

Unawain ang mga Panganib na Nauugnay sa Palakasan sa Panahon ng Pandemya

Ang mga palakasan at pisikal na aktibidad na nagpapahintulot ng 6-8 talampakan sa pagitan ng iba pang mga kakumpitensya, tulad ng golf o pang-isahang tennis, ay magiging hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na kinabibilangan ng madalas na malapitang pakikisalamuha, tulad ng basketball o pagbubuno [wrestling]. Yung kung saan ang mga atleta ay hindi nakikigamit ng kagamitan, tulad ng cross country, ay malamang na hindi gaanong mapanganib kaysa sa mayroong nakikigamit na kagamitan, tulad ng putbol. Iyong may mga limitadong pagkakalantad sa ibang mga manlalaro ay maaaring maging mas ligtas na opsyon. Ang mabilisang pagtakbo (sprint) sa karerang takbuan, halimbawa, ay maaaring hindi gaanong mapanganib kaysa sa palakasan na naglalagay sa isang tao sa malapitang pakikisalamuha sa isa pang manlalaro sa mahabang panahon, tulad ng kabuuang kalahati ng laro.

Ang partikular na lokasyon kung saan ang mga atleta ay nag-eensayo, nagsasanay at nakikipagkumpitensya ay nakakaapekto rin sa panganib. Piliin ang mga panlabas na lugar ng pagdarausan para sa mga palakasan at klase kailanman posible. Mas malamang na kumalat ang COVID-19 sa mga panloob na espasyo na may mahinang bentilasyon. Ang mga panloob na palakasan at aktibidad ay malamang na magkakaroon ng karagdagang panganib ng transmisyon, lalo na kung ang palakasan o pisikal na aktibidad ay kinabibilangan rin ng malapitang pakikisalamuha, pinagsasaluhang kagamitan, at mas malimit na pagkakalantad sa iba pang mga manlalaro, tulad ng basketbol.

Ang mas maraming tao na kinakahalubilo ng isang tao, mas malaki ang tiyansa ng pagkakalantad sa COVID-19. Kaya't ang mga kakaunting koponan, mga pod o klase sa pagsasanay na nananatiling magkakasama, sa halip na nakikihalo sa iba pang mga koponan,



tagapagturo, o guro, ay magiging mas ligtas na opsyon. Gagawin rin nitong mas madali ang pagkontak sa mga indibidwal kung may pagkakalantad sa COVID-19.

Ang pananatili sa inyong komunidad ay magiging mas ligtas kaysa sa pakikilahok sa mga nagbibiyaheng koponan. Ang pagbiyahe sa lugar na may mas maraming kaso ng COVID-19 ay maaaring pataasin ang tiyansa ng transmisyon at pagkalat. Ang mga nagbibiyaheng palakasan ay kinabibilangan rin ng paghahalo-halo ng mga manlalaro, kung kaya't ang mga atleta ay pangkalahatang pagkakalantad sa mas maraming tao.



Talaan (Table) 1. Mga Halimbawa ng Palakasan na Isinaayos ayon sa Antas ng Panganib

Mababang Panganib	Banayad na Panganib	Mataas na Panganib
<ul style="list-style-type: none"> • Pamamana (Archery) • Badminton (isahan) • Band • Pamimisikleta • Bocce • Boling (Bowling) • Corn hole • Cross country • Curling • Sayaw (walang kontak) • Disc golf • Drumline • Mga kaganapan ng equestrian (kabilang ang mga rodeo) na kinasasangkutan lamang ng nag-iisang nakasakay sa bawat oras • Golf • Himnastiko (Gymnastics) • Ice at roller skating (walang kontak) • Lawn bowling • Martial arts (walang kontak) • Pisikal na pagsasanay (e.g., yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (isahan) • Rowing/crew (may 1 tao) • Pagtakbo • Shuffleboard • Skeet shooting • Skiing at snowboarding • Snowshoeing • Paglangoy at pagsisid • Tennis (isahan) • Track and Field • Paglalakad at Hiking 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton (dalawahan) • Baseball • Cheerleading • Sayaw (paulit-ulit na kontak) • Dodgeball • Field hockey • Flag Football • Kickball • Lacrosse (mga batang babae/mga kababaihan) • Pickleball (dalawahan) • Squash • Softball • Tennis (dalawahan) • Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Boksing • Football • Ice hockey • Ice Skating (pares) • Lacrosse (mga batang lalaki/mga kalalakihan) • Martial Arts • Roller Derby • Rugby • Rowing/crew (may 2 o higit pang tao) • Soccer • Water polo • Wrestling