

## Quy Định Hướng Dẫn Cho Các Hoạt Động Thể Thao Có Tổ Chức Dành Cho Thanh Thiếu Niên: Phụ Lục S

**Cập nhật gần đây:** Thay đổi được tô màu vàng:

**1/3/22:**

- Cập nhật để phản ánh thời gian tạm dừng tối thiểu 7 ngày đối với tất cả các hoạt động toàn đội của bất kỳ đội thể thao thanh thiếu niên nào có bùng phát dịch từ bốn ca nhiễm trở lên mà có liên quan với nhau về mặt dịch tễ trong khoảng thời gian 14 ngày.
- Các yêu cầu về đeo khẩu trang đã được bổ sung. Ngoài yêu cầu bắt buộc phải đeo khẩu trang đối với tất cả các môn thể thao trong nhà nếu khả thi, hiện tại việc đeo khẩu trang cũng là yêu cầu bắt buộc, nếu khả thi, đối với các môn thể thao ngoài trời có mức rủi ro cao và trung bình, khi không thể thực hiện được giãn cách.
- Bổ sung khuyến nghị và liên kết liên quan đến hướng dẫn mới của DPH nhằm cải thiện hệ thống thông gió tại các phòng tập thể dục.
- Cập nhật để phản ánh rằng ngưỡng quy mô cho các Siêu Sự kiện đã được giảm từ 10,000 xuống 5,000 người tham dự đối với Siêu Sự kiện ngoài trời và từ 1,000 xuống 500 người tham dự đối với Siêu Sự kiện trong nhà.

**12/8/21:**

Thực hiện các thay đổi để phản ánh các cập nhật mới nhất trong [Hướng dẫn của Tiểu bang về các hoạt động ngoại khóa dành cho các Trường K-12](#). Các thay đổi cụ thể là:

- Người tham gia bắt buộc luôn phải đeo khẩu trang những khi không luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở những không gian trong nhà.
- Những người tham gia các giải thể thao thanh thiếu niên bắt buộc phải đeo khẩu trang khi đang luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu các môn thể thao trong nhà, ngay cả khi đang hoạt động ở cường độ cao, nếu khả thi.
- Nếu một đội thể thao thanh thiếu niên xác định rằng việc yêu cầu tất cả người chơi phải đeo khẩu trang trong khi đang hoạt động ở cường độ cao là không khả thi và người chơi chọn tham gia mà không đeo khẩu trang, thì tất cả các thành viên trong đội đều phải được xét nghiệm sàng lọc COVID-19 ít nhất là hàng tuần, bất kể tình trạng chích ngừa.
- Mặc dù sự lây truyền trong cộng đồng ở Quận Los Angeles vẫn ở mức đáng kể hoặc cao, Sở Y tế Công cộng đặc biệt khuyến nghị những người tham gia chưa được chích ngừa và những người không luôn đeo khẩu trang trong khi luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở không gian trong nhà nên làm xét nghiệm COVID-19 hai lần mỗi tuần.

Vào ngày 17 và 22 tháng 7 vừa qua, Viên chức Y tế Quận Los Angeles đã ban hành [Lệnh của Viên chức Y tế](#) sửa đổi, yêu cầu phải đeo khẩu trang tại tất cả các không gian trong nhà ở những nơi công cộng. Do sự gia tăng số ca lây nhiễm COVID-19 trong cộng đồng và sự xuất hiện ngày càng tăng của chủng Delta, loại biến thể dễ lây lan hơn của vi-rút COVID-19 và sự xuất hiện của biến thể Omicron, việc đeo khẩu trang trong nhà, bất kể tình trạng chích ngừa, là điều thiết yếu để làm chậm sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng. Các biến thể Delta và Omicron của vi-rút COVID-19 dễ lây lan hơn các chủng vi-rút đã xuất hiện trước đây ở Quận Los Angeles (LAC).

Theo các báo cáo đã công bố, các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh, bao gồm cả lây truyền cho những người ở cách xa hơn 6 feet, bao gồm:

- **Không gian khép kín không được thông gió hay xử lý không khí đầy đủ** gây tích tụ dịch thờ ra từ đường hô hấp trong không khí, đặc biệt là các giọt dịch li ti và hạt khí dung.
- **Sự gia tăng lượng dịch thờ ra qua đường hô hấp** có thể xảy ra khi người nhiễm bệnh tham gia các hoạt động thể lực cường độ cao hay nói lớn tiếng (ví dụ: tập thể dục, la hét, ca hát).
- **Ở trong những môi trường này trong khoảng thời gian kéo dài.**

Tất cả các hoạt động thể thao được đặc biệt khuyến nghị nên diễn ra ngoài trời, nơi nguy cơ phơi nhiễm thấp hơn do có sự thông gió tốt hơn so với những không gian trong nhà.

Dưới đây là tóm tắt các yêu cầu và biện pháp thực hành tối ưu dành cho các giải thể thao thanh thiếu niên (bao gồm cả các đội thể thao trường học) nhằm tăng cường sự an toàn cho người tham gia, huấn luyện viên, trọng tài và cộng đồng, đồng thời để giảm bớt nguy cơ lây truyền COVID-19 trong các đội thanh thiếu niên và giữa các đội trong các trận đấu. Ngoài trừ yêu cầu xét nghiệm, các yêu cầu dưới đây áp dụng cho các đội và các hoạt động thể thao đặt cơ sở tại LAC và cho các đội hoặc vận động viên từ các khu vực thẩm quyền pháp lý khác đến Quận LA để thi đấu.

Yêu cầu bắt buộc phải xét nghiệm sàng lọc định kỳ đối với các đội hoặc giải đấu đặt cơ sở tại Quận LA như được mô tả dưới đây, với khả năng và nguyên liệu được cho là đủ để tiến hành xét nghiệm chẩn đoán COVID-19. Các yêu cầu về xét nghiệm sàng lọc dưới đây có thể được sửa đổi dựa trên sự sẵn có và khả năng tiếp cận xét nghiệm. Ngoài ra, những yêu cầu này sẽ duy trì có hiệu lực chừng nào tỷ lệ lây truyền trong cộng đồng vẫn được Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles (LACDPH) báo cáo ở mức cao hoặc đáng kể và sẽ được đánh giá lại khi tỷ lệ lây truyền trong cộng đồng duy trì ở mức trung bình hoặc thấp.

Ngoài thông tin này, cũng xin lưu ý:

- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên phải tuân theo [Lệnh của Viên chức Y tế Quận Los Angeles và Hướng dẫn của Quận Los Angeles về Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm COVID-19 cho các Chương trình Thể thao Giải trí cho Thanh Thiếu niên](#).
- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên có sự tham gia của huấn luyện viên, trọng tài hoặc nhân viên hỗ trợ khác cũng phải tuân thủ [Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tam thời \(ETS\) để Phòng ngừa COVID-19 của Cal/OSHA](#).
- ❑ Các giải thể thao thanh thiếu niên có phục vụ quầy bán đồ ăn nhẹ cần phải xem xét và tuân theo [Hướng dẫn của LACDPH về Các biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Cơ sở Kinh doanh Dịch vụ Ăn uống](#).

**Xin hãy nhớ đọc và thực hiện theo [hướng dẫn chung dành cho các chủ lao động](#).**  
Các thực hành tối ưu dưới đây là nhằm để bổ sung cho hướng dẫn chung.

**Tuân thủ các quy định về khẩu trang dành cho người tham gia, huấn luyện viên, nhân viên và khán giả**

- ❑ **Các quy định đeo khẩu trang tùy theo môi trường.** Đeo khẩu trang giúp giảm bớt sự lây lan của SARS-CoV-2, chủng vi-rút gây bệnh COVID-19. Ở những không gian ngoài trời có dưới 5,000 người, tất cả khán giả có tiếp xúc gần với những người khác được khuyến nghị nhưng không bắt buộc phải đeo khẩu trang, bất kể tình trạng chích ngừa. Ở những không gian ngoài trời, tất cả huấn luyện viên, nhân viên, tình nguyện viên, trọng tài và viên chức, bất kể tình trạng chích ngừa, phải luôn đeo khẩu trang khi làm việc với các đội ở những nơi không thể duy trì được việc giãn cách. Ở tất cả các không gian trong nhà, huấn luyện viên, nhân viên, tình nguyện viên, trọng tài, viên chức và khán giả đều phải đeo khẩu trang, bất kể tình trạng chích ngừa.

- ❑ **Người tham gia:** Tất cả những người tham gia, bất kể tình trạng chích ngừa, bắt buộc phải mang theo và đeo khẩu trang. Người tham gia bắt buộc luôn phải đeo khẩu trang những khi không luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở những không gian trong nhà. Cũng phải đeo khẩu trang khi thực hiện các hoạt động ở bên lề, tham gia cuộc họp đội và ở trong phòng thay đồ và phòng tập tạ. Những người tham gia bắt buộc phải đeo khẩu trang khi đang luyện tập, rèn luyện thể lực hoặc thi đấu các môn thể thao trong nhà, nếu khả thi. Những người tham gia bắt buộc phải đeo khẩu trang khi đang luyện tập, rèn luyện thể lực hoặc thi đấu các môn thể thao ngoài trời có mức rủi ro trung bình và cao ở những nơi không thể duy trì được việc giãn cách, nếu khả thi. Khuyến khích người tham gia mang theo khẩu trang dự phòng để thay khẩu trang mới trong trường hợp khẩu trang của họ bị ướt hoặc dơ bẩn trong quá trình tập luyện hoặc thi đấu. Khẩu trang bị thấm ẩm mờ hôi phải được thay mới ngay lập tức.

Theo Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ, “Hầu hết những người đeo khẩu trang trong khi tập thể dục cho thấy là có thể thích ứng được với khẩu trang”. Tuy nhiên, có thể tháo khẩu trang trong những trường hợp sau.

- *Đối với việc ăn uống.* Người tham gia có thể tạm thời tháo khẩu trang để ăn uống. Khi người tham gia đang ăn uống, họ cần được khuyến khích duy trì khoảng cách 6 feet với những người khác để giảm rủi ro bị phơi nhiễm nếu ai đó bị nhiễm bệnh.
  - *Đối với các môn thể thao dưới nước.* Những người tham gia các môn thể thao dưới nước, như bơi lội, bóng nước hoặc lặn, có thể tháo khẩu trang khi họ đang ở dưới nước và trước khi xuống nước. Người tham gia phải đeo khẩu trang khi ở trên bờ.
  - *Đối với các bộ môn thể dục dụng cụ.* Các vận động viên thể dục dụng cụ đang luyện tập/biểu diễn trên một dụng cụ có thể tháo khẩu trang do rủi ro về mặt lý thuyết, khẩu trang có thể bị vướng vào các vật thể và gây nguy cơ nghẹt thở hoặc tình cờ che tầm nhìn. Vận động viên bắt buộc phải đeo khẩu trang khi hoạt động thường nhật trên sàn và khi không luyện tập/biểu diễn trên dụng cụ.
  - *Đối với môn thể dục cổ vũ thi đấu.* Những cổ vũ viên đang thực hiện/luyện tập các động tác nhào lộn hoặc tung người trên không có thể tháo khẩu trang do rủi ro về mặt lý thuyết khẩu trang có thể bị vướng vào các vật thể và gây nguy hiểm nghẹt thở hoặc tình cờ che tầm nhìn.
  - *Đối với môn đấu vật.* Trong quá trình đấu vật, khẩu trang có thể gây nguy cơ nghẹt thở và không khuyến khích đeo trừ khi có một huấn luyện viên hoặc nhân viên ở tuổi thành niên giám sát chặt chẽ để bảo đảm an toàn.
- ❑ **Khán giả:** Tất cả khán giả, bất kể tình trạng chích ngừa, phải [mang theo và đeo khẩu trang](#) khi ở tại những không gian trong nhà. Chuẩn bị sẵn khẩu trang cho những người đến mà không mang theo. Khán giả được khuyến nghị đeo khẩu trang ở những địa điểm và không gian ở ngoài trời nơi có đông người tại các sự kiện thể thao, nơi không thể thực hiện được hoặc duy trì được việc giãn cách. Tại các sự kiện thể thao ngoài trời có hơn 5,000 người tham dự, tất cả khán giả và nhân viên đều bắt buộc phải đeo khẩu trang, ngoại trừ khi đang ăn uống trong khoảng thời gian ngắn.
  - ❑ **Huấn luyện viên:** Ở không gian trong nhà, tất cả các huấn luyện viên, bất kể đã được chích ngừa hay chưa, phải [mang theo và đeo khẩu trang](#). Khi ở tại những không gian ngoài trời, tất cả huấn luyện viên đều phải mang và đeo khẩu trang, bất kể tình trạng chích ngừa, khi làm việc với các đội chơi môn thể thao có mức rủi ro trung bình và cao ở những nơi không thể duy trì được việc giãn cách. Huấn luyện viên phải đeo khẩu trang, kể cả khi tham gia vào hoạt động thể lực cường độ cao.
  - ❑ **Trọng tài và các viên chức điều hành trận đấu:** Tất cả các trọng tài và viên chức bắt buộc phải luôn mang theo và đeo khẩu trang, bất kể tình trạng chích ngừa, khi ở tại những không gian trong

nhà. Khi ở tại những không gian ngoài trời, tất cả trọng tài và viên chức đều phải mang và đeo khẩu trang vào mọi lúc, bất kể tình trạng chích ngừa, khi làm việc với các đội chơi môn thể thao có mức rủi ro trung bình và cao ở những nơi không thể duy trì được việc giãn cách.

- ❑ **Nhân viên:** Nếu giải thể thao thanh thiếu niên có huấn luyện viên hoặc nhân viên hỗ trợ khác, xin lưu ý rằng khi được yêu cầu, chủ lao động phải cung cấp khẩu trang phòng độc đúng kích cỡ để tùy ý sử dụng cùng với các hướng dẫn cơ bản về cách đeo khẩu trang vừa khít với khuôn mặt cho những nhân viên chưa được chích ngừa COVID-19 đầy đủ, đang làm việc ở môi trường trong nhà và khi đi chung xe. Khẩu trang phòng độc phải được thay mới nếu bị hư hỏng, biến dạng, dơ bẩn hoặc gây khó thở. Để biết thêm thông tin về Thiết bị Bảo hộ Cá nhân (PPE) miễn phí và chi phí thấp cho các doanh nghiệp và tổ chức, vui lòng xem: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.
- ❑ Những nhân viên làm việc trong môi trường nơi họ có tiếp xúc gần với những người có thể chưa được chích ngừa đầy đủ cần được khuyến khích đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn, như đeo “khẩu trang kép” (đeo khẩu trang vải BÊN NGOÀI khẩu trang phẫu thuật) hoặc khẩu trang phòng độc. Điều này đặc biệt quan trọng khi nhân viên chưa được chích ngừa đầy đủ hoặc đã được chích ngừa đầy đủ nhưng mắc các bệnh lý nền (bệnh có sẵn) gây cho họ nguy cơ cao hơn, và làm việc ở môi trường trong nhà hay môi trường ngoài trời có đông người, hoặc khi đi cùng xe với người khác.

## Đi chích ngừa

- ❑ Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị tất cả các vận động viên học sinh từ 5 tuổi trở lên, huấn luyện viên và nhân viên trong đội thể thao nên được chích ngừa đầy đủ. Hiện tất cả những người từ 5 tuổi trở lên đều có thể được chích ngừa COVID-19. Chích ngừa là chiến lược hàng đầu để giảm bớt tác hại của COVID-19 và bảo vệ tất cả các thành viên của cộng đồng. Việc tất cả vận động viên và nhân viên trong đoàn thể thao thanh thiếu niên tham dự giải đấu được chích ngừa đầy đủ và được chích liều tăng cường ngay khi họ đủ điều kiện sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ lây truyền vi-rút giữa các vận động viên trong cùng đội cũng như giữa các đội, đồng thời cung cấp sự bảo vệ hiệu quả trong việc ngăn ngừa bị nhiễm bệnh nặng, phải nhập viện và tử vong. Chích ngừa cũng sẽ làm giảm sự gián đoạn trong các hoạt động của đội, vì những cá nhân có tình trạng chích ngừa cập nhật<sup>1</sup> không bắt buộc phải kiểm dịch nếu họ có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19, miễn là họ không có triệu chứng và tiếp tục có kết quả xét nghiệm âm tính.
- ❑ Các liên đoàn thể thao thanh thiếu niên, ban tổ chức hoặc huấn luyện viên của các đội cần phải lập hồ sơ ghi chép về tình trạng chích ngừa và xét nghiệm COVID-19 phù hợp hàng tuần của tất cả các vận động viên và nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên. Họ không cần phải giữ bản sao tài liệu chứng minh đã được chích ngừa đầy đủ cũng như bản sao kết quả xét nghiệm.

## Kiểm tra sàng lọc các triệu chứng và cách ly

- ❑ Yêu cầu người tham gia và gia đình tự kiểm tra sàng lọc các triệu chứng COVID-19 trước khi tham dự vào các hoạt động thể thao thanh niên.
- ❑ Dán [bảng chỉ dẫn](#) để nhắc nhở mọi người bước vào cơ sở rằng họ KHÔNG được vào nếu có các triệu chứng của COVID-19 hoặc nếu họ đang chịu lệnh cách ly hoặc lệnh kiểm dịch.
- ❑ Các chương trình thể thao thanh thiếu niên phải loại trừ hoặc cách ly tất cả những người tham gia, huấn luyện viên hoặc khán giả đang có các triệu chứng của COVID-19.
  - Cách ly những người tham gia bắt đầu biểu hiện các triệu chứng của COVID-19 khỏi những

<sup>1</sup>Tình trạng chích ngừa cập nhật có nghĩa là đã được chích một liều vắc-xin COVID-19 tăng cường khi đủ điều kiện hoặc đã chích đủ loạt các liều vắc-xin COVID-19 chính nếu chưa đủ điều kiện để được chích liều tăng cường. Xem [tóm tắt về Những người Đủ điều kiện được Chích ngừa](#).

người tham gia khác, huấn luyện viên, và khán giả trong quá trình tham gia các hoạt động thể thao thanh thiếu niên.

- o [Thông báo ngay lập tức cho các viên chức của LACDPH](#), nhân viên và các gia đình về bất kỳ ca nhiễm COVID-19 nào được xác nhận.
- o **Bất kỳ đội thể thao thanh thiếu niên nào có bùng phát dịch từ bốn ca nhiễm trở lên mà có liên quan với nhau về mặt dịch tễ trong khoảng thời gian 14 ngày bắt buộc phải tạm dừng tất cả các hoạt động của đội trong 7 ngày và phải có sự phê chuẩn của DPH trước khi tiếp tục trở lại hoạt động. Việc luyện tập và xây dựng kỹ năng cá nhân có thể tiếp tục trong thời gian tạm dừng miễn là mọi người trong nhóm tuân thủ đầy đủ mọi lệnh cách ly hoặc kiểm dịch cá nhân được áp dụng.**

## Giảm sự đông đúc, đặc biệt ở những không gian trong nhà

- Nếu có thể, hãy tổ chức các hoạt động thể thao thanh thiếu niên ở ngoài trời, nơi nguy cơ lây truyền COVID-19 thấp hơn rất nhiều.
- Nếu các hoạt động thể thao thanh thiếu niên phải được tổ chức ở trong nhà, hãy thực hiện các biện pháp để giảm số lượng người tham gia, huấn luyện viên và khán giả ở mọi khu vực trong nhà.
- Giãn cách là biện pháp thực hành tối ưu trong việc kiểm soát lây nhiễm có thể được áp dụng như một biện pháp tăng cường an toàn nhằm giảm bớt sự lây lan của COVID-19. Trong quá trình tập luyện, hãy khuyến khích các hoạt động không đòi hỏi phải có sự tiếp xúc trực tiếp trong khoảng thời gian dài giữa những người tham gia và/hoặc huấn luyện viên và hạn chế các hoạt động đòi hỏi như vậy ở những môi trường trong nhà. Thay vào đó, hãy cân nhắc việc chú trọng vào các hoạt động xây dựng kỹ năng.
- Hạn chế số người tham gia có thể sử dụng nhà vệ sinh hoặc phòng thay đồ cùng một lúc.
- Các sự kiện ngoại khóa của đội, như ăn tối cùng toàn đội hoặc các hoạt động xã hội khác, chỉ được phép nếu được tổ chức ở ngoài trời và mọi người tham dự giữ khoảng cách với những người khác.

## Xét nghiệm Sàng lọc COVID-19 Định kỳ

Bất kể thành viên nào trong liên đoàn thể thao thanh thiếu niên, kể cả những thành viên đã được chích ngừa đầy đủ<sup>2</sup>, đều có thể bị nhiễm vi-rút gây bệnh COVID-19, dù cho những người chưa được chích ngừa đầy đủ có nhiều khả năng bị nhiễm vi-rút hơn. Bất cứ người nào bị nhiễm vi-rút cũng có thể truyền vi-rút cho người khác. Một chiến lược để có thể xác định chính xác những người bị nhiễm bệnh và sau đó nhanh chóng cách ly họ khỏi những người khác là tiến hành xét nghiệm sàng lọc COVID-19 thường lệ định kỳ bằng Xét nghiệm Khuếch đại Axit Nucleic (NAAT) như xét nghiệm PCR hoặc xét nghiệm Kháng nguyên (Ag). Quý vị có thể xem hướng dẫn chung và các đề xuất về xét nghiệm bao gồm các loại xét nghiệm hiện đang được sử dụng trên trang [Thông tin về Xét nghiệm cho Bệnh nhân](#) của chúng tôi.

- Những người đã khỏi bệnh/hoàn thành thời gian cách ly sau khi được xác nhận nhiễm COVID-19 dựa trên kết quả xét nghiệm trong vòng 90 ngày gần đây sẽ không cần phải xét nghiệm sàng lọc COVID-19 định kỳ nếu họ không có triệu chứng. Việc xét nghiệm sàng lọc cho những người chưa được chích ngừa đầy đủ mà trước đó đã từng nhiễm COVID-19<sup>3</sup> cần phải bắt đầu sau 90 ngày tính

<sup>2</sup> Những loại giấy tờ sau đây được chấp nhận là bằng chứng cho việc "đã được chích ngừa đầy đủ": 1) Thẻ căn cước có ảnh của người tham gia và 2) thẻ chích ngừa của họ (có ghi tên của người được chích ngừa, loại vắc-xin COVID-19 được chích ngừa và ngày chích ngừa liều cuối cùng) HOẶC ảnh chụp thẻ chích ngừa dưới dạng một tài liệu rời của người tham gia HOẶC ảnh chụp thẻ chích ngừa của người tham gia được lưu trữ trên điện thoại hoặc thiết bị điện tử HOẶC tài liệu xác nhận người tham gia đã được chích đầy đủ của bác sĩ (có ghi tên của người được chích ngừa và xác nhận rằng người tham gia đó đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ). Vì mục đích của Quy định Hướng dẫn này, những người được coi là "đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ" khi: đã qua ít nhất 2 tuần tính từ ngày họ được chích ngừa liều thứ hai của loại vắc-xin COVID-19 hai liều, như vắc-xin của Pfizer hoặc Moderna, hoặc đã qua ít nhất 2 tuần tính từ ngày họ được chích ngừa một liều duy nhất của loại vắc-xin COVID-19 đơn liều, như vắc-xin của Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, hoặc đã qua ít nhất 2 tuần kể từ khi họ hoàn tất chích ngừa các liều của loại vắc-xin COVID-19 được Tổ chức Y tế Thế giới liệt vào danh sách sử dụng khẩn cấp (ví dụ: vắc-xin của AstraZeneca/Oxford). Xem [trang mạng](#) của WHO để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin COVID-19 được WHO cho phép sử dụng.

<sup>3</sup> Những loại giấy tờ sau đây được chấp nhận làm bằng chứng về việc đã từng nhiễm COVID-19 trước đó (từng có kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút trước đó) và đã hoàn thành thời gian cách ly trong 90 ngày gần đây: thẻ căn cước có ảnh và bản sao giấy hoặc ảnh chụp trên điện thoại hoặc

từ ngày triệu chứng khởi phát, hoặc ngày làm xét nghiệm đầu tiên cho kết quả dương tính (nếu họ không có triệu chứng).

- ❑ Mỗi khi xác định được một ca nhiễm bệnh được xác nhận trong một đội thể thao thanh thiếu niên, hãy tuân theo các bước hướng dẫn trong [Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm dành cho Giải đấu Thể thao Thanh thiếu niên](#) và đảm bảo rằng tất cả những người có tiếp xúc gần, chưa được chích ngừa đầy đủ và những người có tiếp xúc gần, có triệu chứng và đã được chích ngừa đầy đủ, phải [kiểm dịch](#).
- ❑ Các giải đấu thể thao thanh thiếu niên, ban tổ chức hoặc huấn luyện viên của các đội cần phải duy trì hồ sơ về tình trạng chích ngừa, việc xét nghiệm COVID-19 phù hợp hàng tuần và mọi xét nghiệm được thực hiện sau khi có tiếp xúc với trường hợp nhiễm COVID-19 của tất cả các vận động viên và nhân viên/huấn luyện viên/trọng tài/tình nguyện viên. Họ không cần phải giữ bản sao tài liệu chứng minh đã được chích ngừa đầy đủ cũng như bản sao kết quả xét nghiệm.

Vào thời điểm hiện tại, khi mức độ lây truyền trong cộng đồng đang ở mức cao hoặc đáng kể ở Quận Los Angeles, các yêu cầu về xét nghiệm sau đây áp dụng cho tất cả các vận động viên và nhân viên/huấn luyện viên/trọng tài/tình nguyện viên. Những người cung cấp bằng chứng cho thấy **họ có tình trạng chích ngừa COVID-19 cập nhật đầy đủ** và có đeo khẩu trang khi đang chơi hay đồng đội của họ cũng đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà hoặc đã khỏi bệnh/hoàn thành thời gian cách ly sau khi được xác nhận nhiễm COVID-19 dựa trên kết quả xét nghiệm trong vòng 90 ngày gần đây sẽ không cần phải xét nghiệm sàng lọc COVID-19 định kỳ nếu họ không có triệu chứng. Việc xét nghiệm sàng lọc cho những người **có tình trạng chích ngừa KHÔNG cập nhật** và những người trước đó đã từng nhiễm COVID-19 cần phải được bắt đầu **hoặc bắt đầu trở lại** sau 90 ngày tính từ ngày triệu chứng khởi phát hoặc ngày làm xét nghiệm đầu tiên cho kết quả dương tính. Xem Bảng bên dưới để biết ví dụ về các môn thể thao được chia theo các nhóm có mức độ rủi ro khác nhau.

**1. Các Môn thể thao Trong nhà Có mức Rủi ro Trung bình hoặc Cao dành cho trẻ em ở mọi lứa tuổi và nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên.** Bắt buộc phải có một xét nghiệm có kết quả âm tính hàng tuần đối với tất cả những người tham gia **có tình trạng chích ngừa không cập nhật**, bao gồm cả trẻ em là người chơi các môn thể thao và nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên; xét nghiệm hàng tuần tại trường đáp ứng yêu cầu bắt buộc này. Nếu một đội thể thao xác định rằng việc yêu cầu tất cả người chơi phải luôn đeo khẩu trang trong khi đang hoạt động ở cường độ cao là không khả thi, và người chơi chọn tham gia mà không đeo khẩu trang, thì tất cả các thành viên trong đội đều phải được xét nghiệm sàng lọc COVID -19 ít nhất là hàng tuần, bất kể tình trạng chích ngừa. Xin lưu ý rằng trong khi sự lây truyền trong cộng đồng ở Quận vẫn ở mức độ đáng kể **hoặc cao**, những người tham gia **có tình trạng chích ngừa không cập nhật** và những người không luôn đeo khẩu trang trong khi luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở không gian trong nhà được đặc biệt khuyến nghị làm xét nghiệm hai lần mỗi tuần.

**2. Các Môn thể thao Ngoài trời Có mức Rủi ro Trung bình hoặc Cao dành cho thanh thiếu niên từ 12 tuổi trở lên và nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên.** Bắt buộc phải có một xét nghiệm có kết quả âm tính hàng tuần đối với tất cả những người tham gia **có tình trạng chích ngừa không cập nhật**, bao gồm cả những thanh thiếu niên từ 12 tuổi trở lên là người chơi các môn thể thao và nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên; xét nghiệm hàng tuần tại trường đáp ứng yêu cầu bắt buộc này.

- ❑ Không cần phải xét nghiệm sàng lọc đối với trẻ em dưới 12 tuổi chơi các Môn thể thao Ngoài trời. Đối với tuyển thủ các đội tham gia các môn thể thao có mức rủi ro trung bình và cao dưới 12 tuổi và thường xuyên được chuyên chở bằng xe buýt/xe van, thì họ được khuyến nghị có một xét nghiệm có kết quả âm tính hàng tuần; xét nghiệm hàng tuần tại trường đáp ứng yêu cầu bắt buộc này.
- ❑ Nếu tuyển thủ dưới 12 tuổi đang tham gia các giải đấu các môn thể thao Ngoài trời Có mức Rủi ro Trung bình hoặc Cao giữa nhiều quận, trong nhiều ngày, thì những người tham gia được khuyến

thiết bị điện tử kết quả xét nghiệm kháng nguyên hoặc xét nghiệm PCR dương tính với COVID-19 được thực hiện trong vòng 90 ngày gần đây, nhưng không phải trong 10 ngày qua. Những người này phải hoàn thành [yêu cầu cách ly](#) của họ trước khi tham gia.

ngiht có một kết quả xét nghiệm âm tính trong khoảng thời gian 3 ngày<sup>4</sup> trước trận đấu đầu tiên của giải đấu.

- ❑ Không bắt buộc phải xét nghiệm sàng lọc đối với vận động viên ở mọi lứa tuổi, huấn luyện viên hoặc nhân viên hỗ trợ của các đội tham gia các môn thể thao có mức rủi ro trung bình hoặc cao nếu đội chỉ tham gia vào các hoạt động rèn luyện thể lực hoặc xây dựng kỹ năng trong khi luôn duy trì khoảng cách 6 feet giữa những người tham gia vào mọi thời điểm. Trường hợp miễn trừ này chỉ áp dụng trong khoảng thời gian không có bất kỳ hoạt động luyện tập nào đòi hỏi phải tiếp xúc gần và không có thi đấu. Nếu các chương trình luyện tập đầy đủ hoặc thi đấu được tổ chức vào các ngày nào đó, thì các yêu cầu xét nghiệm vẫn được áp dụng ngay cả khi trong các chương trình luyện tập khác chỉ có hoạt động rèn luyện sức khỏe và xây dựng kỹ năng.
- ❑ Những thanh thiếu niên **có tình trạng chích ngừa cập nhật đầy đủ** tham gia các môn thể thao ngoài trời không bắt buộc phải xét nghiệm hàng tuần trừ khi có trường hợp dương tính trong số các tuyển thủ, huấn luyện viên và/hoặc nhân viên. Nếu có ca dương tính, tất cả các tuyển thủ, nhân viên/huấn luyện viên/tình nguyện viên (bất kể đã được chích ngừa hay chưa) phải có một kết quả xét nghiệm hàng tuần âm tính trong hai tuần kể từ khi tiếp xúc với ca bệnh và phải có kết quả xét nghiệm âm tính trước giải đấu.
- ❑ Những nhân viên hỗ trợ/tình nguyện viên đảm nhận những vai trò không phải tiếp xúc trực tiếp với vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ: phối hợp hỗ trợ hành chính cho đội tuyển hoặc giải đấu nhưng không trực tiếp làm việc với thanh thiếu niên hoặc các thành viên khác trong đội) được miễn các yêu cầu xét nghiệm.
- ❑ Những tình nguyện viên không thường xuyên và chỉ có tiếp xúc trực tiếp rất hạn chế với các vận động viên, huấn luyện viên hoặc những nhân viên khác (ví dụ như trọng tài tình nguyện chỉ điều khiển một hoặc hai trận trong mùa giải) không bắt buộc phải xét nghiệm hàng tuần nhưng phải cung cấp bằng chứng về việc đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ hoặc kết quả xét nghiệm âm tính được thực hiện trong vòng 3 ngày trước thời gian tình nguyện của họ.

## Tăng cường thông gió

- ❑ Nếu các hoạt động thể thao thanh niên được tổ chức trong nhà, hãy đảm bảo rằng hệ thống Sưởi, Thông gió và Điều hòa Không khí (HVAC) của tòa nhà đang hoạt động tốt.
- ❑ Xem xét lắp đặt máy làm sạch không khí di động hiệu suất cao, nâng cấp bộ lọc không khí của tòa nhà lên mức hiệu suất cao nhất có thể, và thực hiện các sửa đổi khác để tăng lượng không khí từ bên ngoài và hệ thống thông gió tại tất cả các khu vực làm việc.
- ❑ Khi thời tiết và điều kiện thi đấu cho phép, hãy tăng luồng không khí trong lành từ bên ngoài bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào. Xem xét sử dụng quạt xả để tăng tính hiệu quả của cửa sổ đang mở – đặt quạt xả của cửa sổ theo hướng thổi không khí ra ngoài chứ không phải hướng vào trong.
- ❑ Khi các hoạt động được diễn ra trong nhà, việc cải thiện hệ thống thông gió trong các phòng tập thể dục là một biện pháp tối quan trọng nhằm giảm nguy cơ lây truyền vi-rút và xảy ra bùng phát dịch bệnh do các hoạt động thi đấu có mức rủi ro cao. Việc sử dụng quạt như một biện pháp để cải thiện sự lưu thông không khí ở sân tập có thể giúp giảm thiểu đáng kể rủi ro lây nhiễm này. Xem các [Biện pháp Tối ưu để Cải thiện Hệ thống Thông gió cho Phòng tập thể dục](#) để được hướng dẫn thêm.
- ❑ Giảm sức chứa ở những khu vực không thể tăng cường sự thông gió từ ngoài trời.
- ❑ Nếu đội tuyển hoặc liên đoàn thể thao thanh thiếu niên sử dụng các phương tiện chuyên chở, như xe buýt hoặc xe van, thì nên mở (hạ) cửa sổ xe để tăng luồng không khí từ bên ngoài, nếu an toàn để làm như vậy.
- ❑ Xem [Hướng dẫn Tam thời về Thông gió, Lọc Không khí và Chất lượng Không khí trong Môi trường Trong nhà](#) của Tiểu bang và trang thông tin của CDC về [Hướng dẫn Thông gió tại Các trường học và Cơ sở Trông trẻ](#).

<sup>4</sup> Khoảng thời gian 3 ngày là 3 ngày trước khi diễn ra trận đấu giữa các đội. Khoảng thời gian 3 ngày thay vì 72 giờ cung cấp thời gian linh hoạt hơn cho vận động viên hay nhân viên. Bằng cách sử dụng khoảng thời gian 3 ngày, giá trị hiệu lực của xét nghiệm không phụ thuộc vào thời điểm diễn ra trận đấu hay thời gian trong ngày mà xét nghiệm được thực hiện. Ví dụ: nếu trận đấu diễn ra vào lúc 1 giờ chiều thứ Sáu, vận động viên hoặc nhân viên có thể tham gia trận đấu với kết quả xét nghiệm âm tính được thực hiện vào bất kỳ thời điểm nào kể từ ngày thứ Ba trước đó.

## Khuyến khích việc rửa tay

- Đặt các trạm rửa tay hoặc dung dịch khử trùng tay ở lối vào và bên ngoài các phòng vệ sinh chung cùng biển chỉ dẫn khuyến khích sử dụng.
- Khuyến khích việc rửa tay thường xuyên.

## Giao tiếp với công chúng

- Dán [biển chỉ dẫn](#) để thông báo cho những khách đến cơ sở biết về các chính sách an toàn của cơ sở, bao gồm cả yêu cầu phải đeo khẩu trang đối với tất cả mọi người khi ở tại những không gian trong nhà.
- Sử dụng các nền tảng trực tuyến của cơ sở để thông báo các chính sách an toàn về COVID-19 với công chúng.

## Thực hiện các biện pháp phòng ngừa tăng cường khi di chuyển theo đội và tham gia các giải đấu có nhiều đội.

- Khi đi trên xe với các thành viên của đội thể thao thanh thiếu niên không cùng hộ gia đình, hãy đeo khẩu trang trong suốt chuyến đi và mở (hạ) cửa sổ xe. Điều này bao gồm cả khi đi chung xe gia đình (carpooling).
- Nếu thực hiện chuyến đi ra ngoài Quận Los Angeles để tham dự một sự kiện, hãy tuân theo [Hướng dẫn và Khuyến cáo về Đi Lại/Du lịch](#).
- Khi có chuyến đi qua đêm, các thành viên không cùng hộ gia đình trong đội nên ngủ trong các phòng riêng biệt và luôn đeo khẩu trang mỗi khi vào phòng khách sạn của các thành viên khác.
- Đặc biệt khuyến cáo không giao lưu với các đội khác.

## Hiểu biết về các Rủi ro Liên quan đến Thể thao trong Đại dịch

Các hoạt động thể dục thể thao cho phép các vận động viên giữ khoảng cách từ 6 đến 8 feet với nhau, như chơi gôn hoặc quần vợt đánh đơn, sẽ ít rủi ro hơn so với các môn thể thao có mức tiếp xúc gần cao, như bóng rổ hoặc đấu vật. Những môn thể thao mà vận động viên không dùng chung dụng cụ, như chạy việt dã, có thể sẽ ít rủi ro hơn những môn có dùng chung, như bóng đá Mỹ. Những môn có hạn chế tiếp xúc với những người chơi khác có thể là một phương án an toàn hơn. Ví dụ: chạy nước rút trong điền kinh có thể ít rủi ro hơn so với các môn thể thao đòi hỏi người chơi phải tiếp xúc gần với nhau trong một khoảng thời gian dài, như toàn bộ một hiệp của trận đấu.

Địa điểm cụ thể nơi vận động viên được huấn luyện, luyện tập và thi đấu cũng tác động đến rủi ro. Bất cứ khi nào có thể, hãy chọn địa điểm ngoài trời để tổ chức các hoạt động thể thao và lớp học. COVID-19 có nhiều khả năng lây lan trong những không gian trong nhà có sự thông gió kém. Các bộ môn thể thao và hoạt động trong nhà có khả năng có nhiều rủi ro lây truyền cao hơn, đặc biệt nếu môn thể thao hoặc hoạt động thể chất đó cũng bao gồm việc tiếp xúc gần, dùng chung thiết bị và tiếp xúc nhiều hơn với những vận động viên khác, như môn bóng rổ.

Một người càng tiếp xúc với nhiều người, khả năng bị phơi nhiễm với COVID-19 càng cao. Vì vậy, việc thiết lập các đội có quy mô nhỏ, nhóm luyện tập hoặc các lớp học với thành viên cố định, thay vì trộn lẫn với các đội, huấn luyện viên hoặc giáo viên khác, sẽ là phương án an toàn hơn. Điều này cũng sẽ giúp việc liên lạc với các cá nhân dễ dàng hơn nếu có người bị phơi nhiễm với COVID-19.

Ở lại trong cộng đồng của mình sẽ an toàn hơn là tham gia vào các đội tuyển ưu tú đi thi đấu xa. Việc di chuyển đến khu vực có nhiều ca nhiễm COVID-19 hơn có thể làm tăng khả năng lây truyền và lây lan của bệnh. Các môn thể thao đi thi đấu xa cũng bao gồm việc kết hợp nhiều vận động viên lại với nhau, vì vậy các vận động viên thường sẽ tiếp xúc với nhiều người hơn.



**Bảng 1. Ví dụ về các Môn thể thao Được phân loại theo Mức Rủi ro**

Mức Rủi ro Thấp	Mức Rủi ro Trung bình	Mức Rủi ro Cao
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bắn cung</li> <li>• Cầu lông (đánh đơn)</li> <li>• Ban nhạc</li> <li>• Đạp xe</li> <li>• Bi sắt</li> <li>• Bowling</li> <li>• Ném ngô (bắp)</li> <li>• Chạy việt dã</li> <li>• Bi đá trên băng</li> <li>• Khiêu vũ/Nhảy (không tiếp xúc)</li> <li>• Gôn đĩa</li> <li>• Đội trống</li> <li>• Thể thao cưỡi ngựa (bao gồm môn rodeo chỉ với một người cưỡi ngựa mỗi lần)</li> <li>• Gôn</li> <li>• Thể dục dụng cụ</li> <li>• Trượt băng và trượt patin (không tiếp xúc)</li> <li>• Bowling trên cỏ</li> <li>• Võ thuật (không tiếp xúc)</li> <li>• Rèn luyện thể chất (ví dụ: yoga, nhảy Zumba, Thái cực quyền)</li> <li>• Bóng quần vợt Pickleball (đánh đơn)</li> <li>• Chèo thuyền (1 người)</li> <li>• Chạy</li> <li>• Shuffleboard</li> <li>• Bắn đĩa bay</li> <li>• Trượt tuyết và trượt ván trên tuyết</li> <li>• Trượt tuyết bằng giày</li> <li>• Bơi lội và lặn</li> <li>• Quần vợt (đánh đơn)</li> <li>• Điền kinh</li> <li>• Đi bộ dã ngoại</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cầu lông (đánh đôi)</li> <li>• Bóng chày</li> <li>• Nhảy cổ vũ</li> <li>• Khiêu vũ/Nhảy (tiếp xúc gián đoạn)</li> <li>• Bóng nê</li> <li>• Khúc côn cầu trên sân cỏ</li> <li>• Bóng bầu dục giạt cờ kiểu Mỹ</li> <li>• Đá bóng chày</li> <li>• Bóng vợt (nữ)</li> <li>• Bóng quần vợt Pickleball (đánh đôi)</li> <li>• Bóng quần (Squash)</li> <li>• Bóng mềm</li> <li>• Quần vợt (đánh đơn)</li> <li>• Bóng chuyên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bóng rổ</li> <li>• Quyền Anh</li> <li>• Bóng đá Mỹ</li> <li>• Khúc côn cầu trên băng</li> <li>• Trượt băng (đôi)</li> <li>• Bóng vợt (nam)</li> <li>• Võ thuật</li> <li>• Roller derby</li> <li>• Bóng bầu dục</li> <li>• Chèo thuyền (2 người trở lên)</li> <li>• Bóng đá</li> <li>• Bóng nước</li> <li>• Đấu vật</li> </ul>