

Արձանագրություն Խմբային Երիտասարդական Սպորտաձևերի Համար. Հավելված S

Ծանոթություն. այս փաստաթուղթը հաճախակի թարմացվում է: Խնդրում ենք ստուգել կայքէջում նշված ամսաթիվը ամենավերջին տարբերակի համար:

Վերջին թարմացումները. (բոլոր փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով)

3/11/2022

- 2022թ. մարտի 12-ից սկսած այլևս չի պահանջվում, սակայն խստորեն հորդորվում է փակ տարածքներում կրել դիմակ բոլոր խմբային երիտասարդական սպորտաձևերի փակ միջոցառումների ընթացքում:
- Երիտասարդական սպորտային լիգաներից (միություն) պահանջվում է կամավոր օգտագործման համար առաջարկել դեմքը լավ գրկող բժշկական դիմակներ և շնչառական դիմակներ (respirator) բոլոր այն աշխատակիցներին, որոնք աշխատում են փակ տարածքում և շփվում են ուրիշների հետ:
- Այլևս չի պահանջվում, սակայն խստորեն հորդորվում է, անցնել կանոնավոր ստուգիչ թեստավորում միջին և բարձր վտանգավորության սպորտաձևերի մասնակիցներին:

2/17/2022

- Այլևս չի պահանջվում, սակայն շարունակվում է հորդորվել կրել դիմակ մարդաշատ միջոցառումների ժամանակ, որտեղ հնարավոր չէ հեռավորություն պահպանել, ինչպես նաև միջին և բարձր վտանգավորության սպորտաձևերի մասնակիցներին:
- Մեզա Միջոցառումներին մասնակցության շեմերը վերադարձվում են՝ 1000 մասնակից փակ Մեզա միջոցառումների համար և 10000 մասնակից՝ բացօթյա Մեզա միջոցառումների համար:

Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի Հրամանի](#) համաձայն՝ **խստորեն հորդորվում է** դիմակ կրել հանրային բոլոր փակ հաստատություններում: Հաշվի առնելով COVID-19-ի վարակի ավելի հեշտորեն տարածվող օմիկրոն ենթատեսակի առկայությունը, փակ տարածքներում, անկախ նրանից, պատվաստված եք, թե ոչ, դիմակ կրելը **շարունակում է մնալ մեղմացման կարևոր ռազմավարություն**՝ համայնքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: COVID-19-ի վիրուսի Օմիկրոն ենթատեսակն ավելի հեշտությամբ է տարածվում, քան նախկինում Լոս Անջելեսի Շրջանում (LAC) շրջանառվող ենթատեսակները:

Ըստ հրապարակված զեկույցների՝ վարակման վտանգը մեծացնող գործոնները, ներառյալ վարակի փոխանցումը ավելի քան 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա գտնվող մարդկանց, ներառում են.

- **Անբավարար օդափոխությամբ կամ անհամապատասխան օդափոխության համակարգով փակ տարածքներ**, որոնք թույլ են տալիս արտանետվող շնչառական հեղուկների, հատկապես շատ փոքր կաթիլների և աերոզոլային մասնիկների կուտակումը օդում:
- **Շնչառական հեղուկների առատ արտանետում**, որը կարող է առաջանալ, երբ վարակված անձը ֆիզիկական ուժ է գործադրում կամ ձայնն է բարձրացնում (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, բղավելիս, երգելիս):



- Երկարատև ներկայությունն այսպիսի պայմաններում:

Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր մարզական գործողությունները տեղի ունենան բացօթյա տարածքներում, որտեղ վարակի ազդեցության վտանգն ավելի ցածր է, քանի որ բացօթյա տարածքներում օդափոխությունն ավելի լավ է կատարվում, քան փակ տարածքներում:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են երիտասարդական սպորտային լիգաների համար (ներառյալ՝ դպրոցական սպորտային թիմերը) նախատեսված պահանջներն ու լավագույն գործողությունները՝ մասնակիցների, մարզիչների, մրցավարների և համայնքների անվտանգությունը բարձրացնելու և երիտասարդական թիմերում և մրցակցող թիմերի միջև COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Ստորև ներկայացված **հորդորները** վերաբերում են Լոս Անջելեսի Շրջանում գործող թիմերին և մարզական միջոցառումներին և այն թիմերին կամ խաղացողներին, որոնք այլ իրավասության շրջաններից ժամանում են Լոս Անջելեսի Շրջան՝ մրցմանը մասնակցելու համար:

Խստորեն հորդորվում է պարբերաբար անց կացնել ստուգիչ թեստավորում Լոս Անջելեսի Շրջանում գործող թիմերի կամ լիգաների համար ստորև նկարագրված կարգով՝ ելնելով COVID-19-ի ստուգիչ թեստավորման բավարար կարողություններից և պաշարներից: Ստորև ներկայացված ստուգիչ թեստավորման **հորդորները** կարող են փոփոխվել՝ հիմնվելով թեստավորման առկայության և հասանելիության վրա: Բացի այդ, այս **հորդորները** ուժի մեջ են այնքան ժամանակ, քանի դեռ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչությունը (LACDPH) հաղորդում է համայնքային փոխանցման բարձր կամ զգալի ցուցանիշների մասին, և հորդորները կվերագնահատվեն, երբ վարակի համայնքային տարածումը **հասնի** միջին կամ ցածր մակարդակի:

Ի հավելումն այս տեղեկատվության, խնդրում ենք հիշել.

- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները պետք է հետևեն Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի](#) և [Լոս Անջելեսի Շրջանի COVID-19-ի Վարակակրի Հետ Շփումների Վերահսկման Ծրագրի Ուղեցույցին՝ Նախատեսված Երիտասարդական Ժամանցային Սպորտային Ծրագրերի համար](#):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային այն լիգաները, որտեղ աշխատում են մարզիչներ, մրցավարներ կամ այլ օժանդակող անձնակազմեր, պետք է հետևեն նաև Cal/OSHA [COVID-19-ի Կանխարգելման Ճգնաժամային Ժամանակավոր Չափանիշներին](#) (ETS):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, որոնք օգտագործում են սննդի տաղավարներ, պետք է կարդան [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության Լավագույն Գործողությունների Ուղեցույցը՝ Նախատեսված Սննդամթերքի և Խմիչքների Ծառայության Համար](#), և հետևեն դրան:

Խնդրում ենք անպայման կարդալ [գործատուների համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցը](#) և հետևել ցուցումներին:
Լավագույն գործողությունները նախատեսված են՝ լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:

Հետևեք դիմակների կանոններին՝ նախատեսված մասնակիցների, մարզիչների, անձնակազմի և հանդիսատեսների համար



- ❑ **Դիմակ կրելու կանոնները՝ կախված տեղանքից:** Դիմակ կրելը նվազեցնում է կորոնավիրուսի հարուցիչ վիրուսի՝ SARS-CoV-2-ի տարածումը: **Խստորեն հորդորվում է, որ** մարզիչները, անձնակազմը, կամավորները, մրցավարները, պաշտոնական ներկայացուցիչները և հանդիսատեսը, մշտապես կրեն դիմակ բոլոր փակ վայրերում՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:
- ❑ **Մասնակիցներ:** ՓՄԿ ՏԱՐԱԾՔՈՒՄ ԳՏՆՎԵԼԻՄ **խստորեն հորդորվում է, սակայն չի պահանջվում, որ** բոլոր մասնակիցները՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից, բերեն և կրեն դիմակներ: **Խստորեն հորդորվում է** կրել դիմակ փակ տարածքներում գտնվելիս, երբ մասնակիցները այդ պահին չեն մարզվում, վարժություններ չեն կատարում, չեն մրցում կամ ելույթ չեն ունենում: **Հորդորվում է** կրել դիմակ նաև երբ գտնվում եք խաղաղաշտի եզրային հատվածներում, թիմերի հանդիպումների ժամանակ, ինչպես նաև հանդերձարաններում և ծանր վարժանքների սենյակներում: Փակ տարածքներում ակտիվորեն մարզվելիս, վարժություններ կատարելիս կամ մրցելիս մասնակիցներին **հորդորվում է** կրել դիմակ նույնիսկ ծանր ուժ գործադրելիս, եթե իրագործելի է: Այն մասնակիցները, **որոնք նախընտրում են շարունակել կրել դիմակ, պետք է** իրենց հետ բերեն մեկից ավելի դիմակներ, որպեսզի դրանք փոխեն, եթե խաղի ընթացքում նրանց դիմակը թրջվի կամ կեղտոտվի: Քրտինքով պատված ցանկացած դիմակ պետք է անմիջապես փոխել:

Համաձայն Ամերիկայի Մանկաբուժության Ակադեմիայի՝ «Դիմակ կրելը եղել է հանդուրժելի այն մարդկանց մեծամասնության համար, որոնք դիմակը կրել են վարժություններ կատարելու ընթացքում»: Այնուամենայնիվ, դիմակը **չպետք է կրել** հետևյալ դեպքերում.

- **Ջրային մարզաձևերի ընթացքում:** Այն մասնակիցները, ովքեր զբաղվում են ջրային սպորտաձևերով, օրինակ՝ լողով, ջրագնադրով կամ ջրասուզակությամբ, կարող են հանել իրենց դիմակները նախքան ջուրը մտնելը և երբ պատրաստվում են ջրասուզվել: **Խստորեն հորդորվում է, որ** մասնակիցները կրեն դիմակներ, երբ ջրում չեն:
- **Մարմնամարզության համար:** Մարմնամարզիկները, ովքեր այդ պահին ելույթ են ունենում/մարզվում են մարզասարքի վրա, **կարող են** հանել իրենց դիմակները՝ տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը: **Խստորեն հորդորվում է, որ մարզիկները** կրեն **դիմակ**, եթե այդ պահին չեն մարզվում/ելույթ չեն ունենում մարզասարքի վրա:
- **Մրցակցային չիրլիդինգի (cheerleading) համար:** Չիրլիդերները, ովքեր այդ պահին ելույթ են ունենում/մարզվում են, ինչը ներառում է գլուխկոնձի (tumbling), թռիչք պտույտով (stunting) կամ թռիչք, **կարող են** հանել իրենց դիմակները՝ տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը:
- **Ըմբշամարտի համար:** Ըմբշամարտի ժամանակ շփման ընթացքում դիմակը կարող է դառնալ շնչահեղձության պատճառ, և չի խրախուսվում դիմակ կրել, քանի դեռ չափահաս մարզիչը կամ պատասխանատուն ուշադիր չեն վերահսկում մարզիկների անվտանգությունը:

- ❑ **Հանդիսատեսներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս բոլոր հանդիսատեսներին, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, **խստորեն հորդորվում է բերել և կրել դիմակներ:** Դիտարկեք հասանելի դիմակներ **ունենալը** նրանց համար, որոնք **պահանջում են դիմակ:**



❑ **Մարզիչներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս **խստորեն հորդորվում է, որ** բոլոր մարզիչները, անկախ նրանից պատվաստված են, թե ոչ, **բերեն և կրեն դիմակներ**, նույնիսկ երբ փակ տարածքում գրառված են ինտենսիվ ֆիզիկական գործողությամբ:

❑ **Մրցավարներ և խաղի այլ պաշտոնական ներկայացուցիչներ:** **խստորեն հորդորվում է, որ** բոլոր մրցավարները և պաշտոնական ներկայացուցիչները փակ տարածքներում գտնվելիս իրենց հետ մշտապես բերեն և կրեն դիմակներ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:

Աշխատակիցներ: Եթե երիտասարդական սպորտային լիգայում աշխատում են մարզիչներ կամ այլ օժանդակող աշխատակիցներ, խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ գործատուներից **պահանջվում է կամավոր օգտագործման համար տրամադրել** դեմքը լավ գրկող բժշկական կարգի դիմակ և շնչառական դիմակ (respirator), ինչպես օրինակ N95 կամ KN95 դիմակները, աշխատավայրի կամ հաստատության բոլոր փակ տարածքներում, ներառյալ ընդհանուր փոխադրամիջոցներում, **ուրիշների հետ սերտ շփում ունեցող աշխատակիցներին:** Ձեռնարկությունների և կազմակերպությունների համար անվճար կամ մատչելի Անձնական Պաշտպանիչ Սարքավորումների (PPE) մասին հավելյալ տեղեկատվության համար տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> կայքէջը:

Պատվաստվեք

❑ Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր մարզիչները, որոնք 5 տարեկան են և ավելի բարձր տարիքի, մարզիչները և թիմի անձնակազմը լիարժեք պատվաստվեն COVID-19-ի դեմ և, եթե իրավասու են, ստանան խթանիչ դեղաչափը: COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսի դեմ պատվաստումը հասանելի է 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց համար: Խթանիչ դեղաչափերը հասանելի են 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց: Պատվաստումը COVID-19 հիվանդության բեռը թեթևացնելու և համայնքի բոլոր անդամներին պաշտպանելու առաջնային ռազմավարությունն է: Ձեր երիտասարդական սպորտաձևի լիգայում բոլոր մարզիչների և անձնակազմի լիարժեք պատվաստումը և իրավասու դառնալուն պես խթանիչ դեղաչափերը ստանալը մեծապես կնվազեցնեն վիրուսի տարածումը թիմակիցների և թիմերի միջև և գերազանց պաշտպանություն կապահովեն ծանր հիվանդացության, հոսպիտալացման և մահվան դեպքերի դեմ: Մա նաև կնվազեցնի թիմի գործունեության խափանումը, քանի որ չափահաս անձանցից, որոնց պատվաստման կարգավիճակը արդի է¹, և լիովին պատվաստված պատանիներից չի պահանջվում կարանտին պահպանել, երբ նրանք սերտ շփում են ունենում COVID-19-ով վարակված անձի հետ, եթե նրանց մոտ բացակայում են ախտանիշները, իսկ թեստը շարունակում է բացասական լինել:

❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, թիմի կազմակերպիչները կամ մարզիչները պետք է ունենան գրանցումներ բոլոր մարզիչների և անձնակազմի անդամների/մարզիչների/կամավորների պատվաստման կարգավիճակի վերաբերյալ: Նրանցից չի պահանջվում պահպանել ամբողջովին պատվաստված լինելու ապացույցի պատճենը:

¹ Պատվաստման արդի կարգավիճակը վերաբերում է COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափը ստանալուն, եթե իրավասու եք, կամ COVID-19-ի դեմ հիմնական պատվաստանյութի շարքը ավարտելուն, եթե դեռևս իրավասու չեք խթանիչ դեղաչափը ստանալ: Տե՛ս [Պատվաստման Իրավասության Ամփոփագիրը](#):



Ստուգեք ախտանիշները և մեկուսացրեք

- ❑ Խնդրեք մասնակիցներին և նրանց ընտանիքներին ինքնուրույն ստուգել իրենց COVID-19-ի ախտանիշները՝ նախքան երիտասարդական սպորտային գործողություններին մասնակցելը:
- ❑ Փակցրեք [ցուցանակներ](#)՝ հիշեցնելու ձեր հաստատություն մտնող բոլոր անձանց, որ նրանք ՉՊԵՏՔ է ներս մտնեն, եթե ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ կամ եթե մեկուսացման կամ կարանտինի հրաման ունեն:
- ❑ Երիտասարդական սպորտային ծրագրերը պետք է չներառեն կամ պետք է մեկուսացնեն ցանկացած մասնակցի, մարզիչի կամ հանդիսատեսի, որն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ:
 - Քայլեր ձեռնարկեք՝ այլ մասնակիցներից, մարզիչներից և հանդիսատեսներից մեկուսացնելու այն մասնակիցներին, որոնց մոտ ի հայտ են գալիս COVID-19-ի ախտանիշներ երիտասարդական սպորտային գործողությունների ընթացքում:
 - Անմիջապես [ծանուցեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության պաշտոնյաներին](#), անձնակազմին և ընտանիքներին COVID-19-ի ցանկացած հաստատված դեպքի մասին:
 - Ցանկացած երիտասարդական սպորտային թիմից, որտեղ 14-օրյա ժամանակահատվածում տեղի է ունեցել համաճարակաբանորեն կապված չորս կամ ավելի դեպքերի բռնկում, կպահանջվի թիմային բոլոր գործողությունների 7-օրյա կասեցում և Հանրային Առողջության Վարչության հաստատումը՝ նախքան գործողությունները վերսկսելը: Անհատական մարզումները և հմտությունների մշակումը կարող են շարունակվել կասեցման ժամանակահատվածում այնքան ժամանակ, քանի դեռ թիմում բոլորը լիովին հետևում են անհատական մեկուսացման կամ կարանտին պահպանելու գործող հրահանգներին:

Կրճատեք մարդկանց կուտակումները, հատկապես փակ տարածքում

- ❑ Հնարավորության դեպքում երիտասարդական սպորտային գործողություններն անցկացրեք բացօթյա տարածքում, որտեղ COVID-19-ի տարածման վտանգը շատ ավելի փոքր է:
- ❑ Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունը պետք է անցկացվի փակ տարածքում, ապա քայլեր ձեռնարկեք մասնակիցների, մարզիչների և հանդիսատեսի թիվը ցանկացած փակ տարածքում կրճատելու համար:
- ❑ Ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը վարակի կանխարգելման լավագույն միջոցներից է, որը կարող է կիրառվել որպես անվտանգության լրացուցիչ միջոց՝ COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Փորձերի ընթացքում խրախուսեք այն գործողությունները, որոնք չեն ներառում մշտական դեմառդեմ շփում մասնակիցների և/կամ մարզչական անձնակազմի միջև, ինչպես նաև սահմանափակեք այդպիսի գործողությունները փակ տարածքներում: Փոխարենը, դիտարկեք հմտությունների զարգացմանն ուղղված գործողությունների վրա կենտրոնանալու հնարավորությունը:
- ❑ Սահմանափակեք ցանկացած ժամանակ պետքարանից կամ հանդերձարանից օգտվող մասնակիցների թիվը:
- ❑ Ոչ սպորտային թիմային միջոցառումները, օրինակ՝ թիմային ճաշերը կամ այլ սոցիալական գործողությունները, պետք է անցկացվեն միայն այն դեպքում, եթե դրանք կարող են անցկացվել բացօթյա տարածքում՝ հեռավորության պահպանմամբ:

COVID-19-ի Պարբերական Ստուգիչ Թեստավորում



COVID-19 վիրուսը կարող է վարակել երիտասարդական սպորտային լիգայի ցանկացած անդամի, այդ թվում՝ լիարժեք պատվաստում² ստացած անդամներին, թեև ավելի հավանական է, որ կվարակվեն չպատվաստված անձինք: Ցանկացած վարակված անձ կարող է վիրուսը փոխանցել մյուսներին: Վարակված անձանց պատշաճ կերպով բացահայտելու և ապա արագ մեկուսացնելու ռազմավարություններից մեկը պարբերաբար ստուգիչ թեստավորում անելն է Նուկլեինաթթվի Ամպլիֆիկացիայի Թեստի (NAAT) միջոցով, օրինակ՝ ՊՇՌ, կամ Հակագենների (Ag) թեստերի միջոցով: Թեստավորման մասին, այդ թվում թեստերի տեսակների մասին, ընդհանուր ցուցումներն ու խորհուրդները հասանելի են մեր էջում՝ [Թեստավորման հետ Կապված Տեղեկատվություն Հիվանդների Համար](#):

- ❑ Այն անձինք, որոնք վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են լաբորատոր ստուգման արդյունքում հաստատված COVID-19-ից/ավարտվել են մեկուսացումը, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19-ի պարբերական թեստավորման մեջ, եթե անձի մոտ ախտանիշներ չեն դրսևորվում (ասիմպտոմատիկ): Այն անձինք, որոնք նախկինում վարակվել են COVID-19-ով³ և ամբողջովին պատվաստված չեն, պետք է սկսեն թեստավորումը ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական արդյունքով թեստավորման օրվանից (եթե նրանք ախտանիշներ չեն ունեցել) 90 օր հետո:
- ❑ Երբ ձեր երիտասարդական սպորտաձևի թիմերից որևէ մեկում հաստատված վարակման դեպք է հայտնաբերվում, հետևեք [Երիտասարդական Սպորտաձևերի համար Վարակի Վերահսկման Օրագրում](#) նշված ցուցումներին և ապահովեք, որ սերտ շփում ունեցող բոլոր չպատվաստված անձինք, ինչպես նաև ախտանիշներ ունեցող պատվաստված անձինք, [կարանտին պահպանեն](#):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, թիմի կազմակերպիչները կամ մարզիչները պետք է ունենան գրանցումներ բոլոր մարզիկների և անձնակազմի անդամների/ մարզիչների/ մրցավարների/կամավորների պատվաստման կարգավիճակի վերաբերյալ, ինչպես նաև COVID-19-ով վարակված անձի հետ շփումից հետո պահանջվող յուրաքանչյուր թեստավորման վերաբերյալ: Նրանցից չի պահանջվում պահպանել ամբողջովին պատվաստման ապացույցի պատճենը կամ թեստի արդյունքների պատճենները:

Ներկա պահին, երբ Լոս Անջելեսի Շրջանում վիրուսի համայնքային տարածման ցուցանիշը բարձր կամ զգալի է, հետևյալ [ցուցումները խստորեն հորդորվում են](#) բոլոր մասնակից մարզիկներին և անձնակազմի անդամներին/ մարզիչներին/ մրցավարներին/կամավորներին: Պատանի մասնակիցները, որոնք ներկայացնում են ապացույց, որ լիովին պատվաստված են COVID-19-ի դեմ և փակ տարածքներում չեն խաղում առանց դիմակի կամ դիմակ չկրող

² Հետևյալ փաստաթղթերն ընդունելի են որպես «լիարժեք պատվաստման» վերաբերյալ ապացույց. 1) մասնակցի լուսանկարով նույնականացման քարտը և 2) նրա պատվաստման քարտը (որը ներառում է պատվաստված անձի անունը, տրամադրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի տեսակը և վերջին դեղաչափի ներարկման ամսաթիվը) ԿԱՄ մասնակցի պատվաստման քարտի լուսանկարը՝ որպես առանձին փաստաթուղթ, ԿԱՄ մասնակցի պատվաստման քարտի լուսանկարը՝ պահպանված հեռախոսի կամ էլեկտրոնային սարքի մեջ, ԿԱՄ ամբողջովին պատվաստման վերաբերյալ փաստաթուղթ առողջապահական ծառայություններ տրամադրողի կողմից (որը ներառում է պատվաստված անձի անունը և հաստատում է, որ մասնակիցն ամբողջությամբ պատվաստված է COVID-19-ի դեմ): Ելնելով սույն Արձանագրության նպատակներից՝ մարդիկ համարվում են COVID-19-ի դեմ «ամբողջովին պատվաստված», եթե անցել է 2 շաբաթ կամ ավել 2 դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութի 2-րդ դեղաչափով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Pfizer կամ Moderna, կամ անցել է 2 շաբաթ կամ ավել COVID-19-ի մեկ դեղաչափով պատվաստանյութով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Johnson & Johnson ((J&J)/Janssen), կամ անցել է 2 շաբաթ կամ ավել Առողջապահության Զամաշխարհային Կազմակերպության կողմից արտակարգ օգտագործման համար թույլատրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի շարքն ավարտելուց հետո (օր.՝ AstraZeneca/Oxford): ԱՅԿ-ի կողմից թույլատրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս ԱՅԿ-ի [կայքէջը](#):

³ Հետևյալ փաստաթղթերն ընդունելի են որպես COVID-19-ի նախորդ վարակի ապացույց (նախորդ դրական վիրուսային թեստի արդյունք) և վերջին 90 օրվա ընթացքում մեկուսացման ավարտի ապացույց. լուսանկարով նույնականացման քարտ (ID) և վերջին 90 օրվա, սակայն ոչ վերջին 10 օրվա ընթացքում վերցված COVID-19-ի դեմ հակագենի կամ ՊՇՌ դրական թեստի թղթե պատճենը կամ թվային պատճենը՝ հեռախոսում կամ էլեկտրոնային սարքում: Անձը պետք է ավարտի իր [մեկուսացման պահանջները](#) նախքան մասնակցելը:



թիմակիցների հետ կամ վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են լաբորատոր ստուգման արդյունքում հաստատված COVID-19-ից/ավարտել են մեկուսացումը, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19-ի պարբերական թեստավորման մեջ, եթե նրանց մոտ ախտանիշներ չեն դրսևորվում (ասիմպտոմատիկ): Չափահաս մասնակիցները (օրինակ՝ մարզիչներ, օժանդակող անձնակազմ, պաշտոնական ներկայացուցիչներ, կամավորներ), ովքեր ներկայացնում են ապացույց, որ իրենց պատվաստման կարգավիճակը արդի է լիովին բավարարում է COVID-19-ի դեմ պատվաստման գործող պահանջները, կամ վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են COVID-19-ից /ավարտել են մեկուսացումը լաբորատոր հետազոտմամբ հաստատված COVID-19-ի համար, չպետք է ներառվեն COVID-19-ի հերթական ստուգիչ թեստավորման շրջանակում, եթե չունեն ախտանիշներ: Այն անձանց դեպքում, որոնք չեն բավարարում իրենց տարիքին համարժեք վերևում նշված պահանջները և ովքեր նախկինում վարակված են եղել COVID-19-ով, **չպետք է** անցնեն ստուգիչ թեստավորում, **եթե** չի անցել 90 օր ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական թեստի հավաքագրման օրվանից (եթե ախտանիշներ չեն ունեցել) հետո: Տե՛ս ստորև ներկայացված Աղյուսակը՝ տարբեր վտանգավորության խմբերում ընդգրկված սպորտաձևերի օրինակների համար:

- 1. Փակ Տարածքում Միջին Կամ Բարձր Վտանգավորության Սպորտաձևեր Բոլոր տարիքի երեխաների և անձնակազմի/ մարզիչների/ կամավորների համար:** Բոլոր պատանի մասնակիցներին, որոնք լիովին պատվաստված չեն, և բոլոր չափահաս մասնակիցներին, որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի չէ՝ չի բավարարում գործող պահանջները, ներառյալ խաղացող երեխաները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները, **խստորեն հորդորվում է** յուրաքանչյուր շաբաթ թեստի բացասական արդյունք ներկայացնել: Ազատ վաճառվող թեստերի արդյունքները, ներառյալ տնային պայմաններում ինքնուրույն կատարվող, ինքնուրույն ընթերցվող թեստերը՝ ստուգված կամ չստուգված, ընդունելի են պատանի մարզիկների և աշխատակից չհանդիսացող չափահաս անձանց համար: Աշխատավայրում COVID-19-ի Կանխարգելման Ներկայիս Cal/OSHA-ի Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշների Համաձայն (Cal/OSHA ETS) թեստավորումը, որը պահանջվում է առաջարկել աշխատակիցներին, կարող է ներառել ազատ վաճառքի դրված ինքնուրույն կատարվող, ինքնուրույն ընթերցվող թեստեր, միայն եթե գործողությունը հսկվում կամ դիտարկվում է գործատուի կամ հավաստագրված հեռաառողջապահության մասնագետի կողմից: Եթե խաղացողներին թույլատրվում է և նրանք ընտրում են մասնակցել առանց իրենց դիմակների, ապա թիմի բոլոր անդամներին **խստորեն հորդորվում է** թեստավորվել COVID-19-ի համար առնվազն շաբաթը մեկ անգամ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:
- 2. Բացօթյա Միջին Կամ Բարձր Ռիսկային Սպորտաձևեր 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երիտասարդների և անձնակազմի/ մարզիչների/ կամավորների համար:** Բոլոր պատանի մասնակիցներին, որոնք լիովին պատվաստված չեն, և բոլոր չափահաս մասնակիցներին, որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի չէ՝ չի բավարարում գործող պահանջները, ներառյալ խաղին մասնակցող 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի պատանիները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները, **խստորեն հորդորվում է** յուրաքանչյուր շաբաթ թեստի բացասական արդյունք ներկայացնել: Ազատ վաճառվող թեստերի արդյունքները, ներառյալ տնային պայմաններում ինքնուրույն կատարվող, ինքնուրույն ընթերցվող թեստերը՝ ստուգված կամ չստուգված, նույնպես ընդունելի են պատանի մարզիկների և աշխատակից չհանդիսացող չափահաս անձանց համար: Ներկայիս Cal/OSHA-ի



Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշների Համաձայն (Cal/OSHA ETS), թեստավորումը, որը պահանջվում է առաջարկել աշխատակիցներին, կարող է ներառել ազատ վաճառքի դրված ինքնուրույն կատարվող, ինքնուրույն ընթերցվող թեստեր, միայն եթե գործողությունը հսկվում կամ դիտարկվում է գործատուի կամ հավաստագրված հեռաառողջապահության մասնագետի կողմից:

- ❑ Միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերում խաղացող 12 տարեկանից փոքր անձանց, որոնք կանոնավոր կերպով տեղափոխվում են ավտոբուսներով/փոքր ավտոբուսներով, հորդորվում է ամեն շաբաթ ներկայացնել թեստի բացասական արդյունք:
- ❑ Եթե 12 տարեկանից փոքր խաղացողները մասնակցում են միջին կամ բարձր վտանգավորության բացօթյա սպորտաձևերի մրցումներին, որոնք ընդգրկում են մի քանի վարչական շրջան և անցկացվում են մի քանի օրով, հորդորվում է ներկայացնել բացասական արդյունքով թեստ, որը արվել է առաջին խաղից առաջ 3-օրյա ժամկետում⁴:
- ❑ Եթե բացօթյա սպորտային թիմի խաղացողների, մարզիչների և/կամ անձնակազմի անդամների շրջանում կա վարակման դրական դեպք, ապա **խստորեն հորդորվում է, որ** բոլոր խաղացողները, անձնակազմի անդամները/մարզիչները/կամավորները (անկախ պատվաստման կարգավիճակից) ներկայացնեն թեստի արդյունք՝ վարակված անձի հետ շփվելուց հետո երկու շաբաթ շարունակ:
- ❑ Թիմի անձնակազմը/կամավորները, որոնց պարտականությունները կամ գործառույթները չեն ներառում որևէ անմիջական շփում մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր. թիմին կամ լիգային վարչական հարցերով օգնելը, սակայն երիտասարդների կամ թիմի մյուս անդամների հետ անմիջականորեն չաշխատելը) ազատվում են **թեստավորման այս հորդորներից**:
- ❑ Ոչ մշտական կամավոր աշխատակիցներից, որոնք շատ սահմանափակ անմիջական շփում ունեն մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր. կամավոր մրցավարը կամ այն մրցավարը, որը մրցաշրջանի ընթացքում խաղը վարում է միայն մեկ կամ երկու անգամ), **չի պահանջվում** շաբաթական ստուգիչ թեստավորում կատարել, սակայն **խստորեն հորդորվում է, որ նրանք** ներկայացնեն COVID-19-ի դեմ պատվաստման կարգավիճակի արդի լինելու մասին ապացույց կամ բացասական թեստի ապացույց, որը կատարվել է իրենց կամավորական գործունեությանը նախորդող 3 օրերի ընթացքում:

Օդափոխեր

- ❑ Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունները անց են կացվում փակ տարածքում, ապա համոզվեք, որ ձեր շինության Ջեռուցման, Օդափոխության և Օդորակման (HVAC) համակարգը պատշաճ աշխատանքային վիճակում է:
- ❑ Նկատի ունեցեք տեղադրել բարձր արդյունավետությամբ շարժական օդափոխիչներ, թարմացնել շենքի օդի գոխիչները՝ հասցնելով հնարավոր առավելագույն արդյունավետության, և կատարել այլ փոփոխություններ՝ բոլոր աշխատանքային տարածքներում մաքուր օդի քանակն ավելացնելու և օդափոխությունը բարելավելու համար:

⁴ 3-օրյա ժամանակահատվածը միջթիմային մրցմանը նախորդող 3 օրերն են: 72-ժամի փոխարեն 3-օրյա ժամանակահատվածը մարզիկին կամ անձնակազմի անդամին տալիս է ավելի շատ հարմարություն: 3-օրյա ժամանակահատվածից օգտվելու դեպքում թեստի վավերականությունը կախված չէ մրցույթի ժամանակից կամ թեստը հանձնելու օրվա ժամից: Օրինակ՝ եթե մրցույթը անց է կացվում ուրբաթ՝ ցերեկը ժամը 1-ին, մարզիկը կամ անձնակազմի անդամը կարող է մասնակցել մրցույթին բացասական թեստով, որը կատարվել է նախորդ երեքշաբթի ցանկացած ժամանակ կամ դրանից հետո:



- ❑ Երբ եղանակն ու խաղալու պայմանները թույլ են տալիս, ավելացրեք թարմ օդի հոսքը պատուհաններն ու դռները բացելու միջոցով: Նկատի ունեցեք օգտագործել օդափոխիչներ՝ բաց պատուհանների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Պատուհանների օդափոխիչները միշտ տեղադրեք այնպես, որ օդը փչի դեպի դուրս, այլ ոչ թե դեպի ներս:
- ❑ Երբ գործողությունները տեղի են ունենում փակ տարածքներում, մարզադահլիճներում օդափոխության բարելավումը կարևորագույն ռազմավարություն է՝ ուղղված վիրուսների փոխանցման և բարձր վտանգավորության մրցակցային խաղերի արդյունքում առաջացող բռնկումների վտանգը նվազեցնելուն: Օդափոխիչների ռազմավարական օգտագործումը հատակի մակարդակում օդափոխությունը բարելավելու համար կարող է զգալի ազդեցություն ունենալ այդ վտանգի նվազեցման վրա: Հետագա ցուցումների համար այցելեք [Մարզադահլիճներում Օդափոխության Լավագույն Գործողությունները](#):
- ❑ Նվազեցրեք զբաղվածությունը այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:
- ❑ Եթե ձեր թիմը կամ երիտասարդական սպորտաձևի լիգան օգտագործում է փոխադրամիջոցներ, օրինակ՝ ավտոբուսներ կամ միկրոավտոբուսներ (van), ապա խորհուրդ է տրվում բացել պատուհանները՝ ավելացնելու թարմ օդի հոսքը, երբ այդպես վարվելն անվտանգ է: Տես նահանգի [Փակ Տարածքներում Օդափոխության, Օդի Զտման և Օդի Որակի Ժամանակավոր Ուղեցույցը](#) և CDC-ի [Դպրոցներում և Երեխաների Խնամքի Ծրագրերում Օդափոխության](#) էջը:

Խրախուսեք ձեռքերը լվանալը

- ❑ Տեղադրեք ձեռքերի լվացման կայաններ կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ մուտքի մոտ և հանրային պետքարաններից դուրս՝ դրանց օգտագործումը խրախուսող նշաններով:
- ❑ Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը:

Հաղորդակցվեք

- ❑ **Դիտարկեք ցուցանակների տեղադրումը**, որպեսզի հաստատություն մտնող այցելուները տեղյակ լինեն ձեր հաստատության քաղաքականությունից, ներառյալ այն **խիստ հորդորից**, ըստ որի՝ ներսում գտնվելիս բոլորը պետք է կրեն դիմակներ:
- ❑ Օգտագործեք ձեր առցանց հարթակները՝ COVID-19-ի հետ կապված ձեր անվտանգության քաղաքականությունների մասին հանրությանը հաղորդելու համար:

Ձեռնարկեք լրացուցիչ նախազգուշական միջոցներ՝ թիմային ուղևորությունների և բազմախումբ մրցաշարերի հետ կապված

- ❑ Եթե նույն փոխադրամիջոցով ճամփորդում եք երիտասարդական սպորտաձևի թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող այլ անդամների հետ, **խստորեն հորդորվում է** կրել դիմակներ և պատուհանները բաց պահել ողջ ուղևորության ընթացքում: Մա ներառում է ընտանեկան մեքենաներով համատեղ ճամփորդելը (carpooling):
- ❑ Եթե որևէ իրադարձության համար ճամփորդում եք Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս, ապա հետևեք [Ճամփորդական Խորհրդատվությանը և Ուղեցույցին](#):
- ❑ Եթե ուղևորության ընթացքում գիշերելու եք, ապա խորհուրդ է տրվում, որ թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող անդամները քնեն առանձին սենյակներում և **կրեն** դիմակներ, երբ այցելում են այլ անդամների հյուրանոցային սենյակները:



☐ Այլ թիմերի հետ շփումը չի խրախուսվում:

Հասկանալով Մարզաձևերի Հետ Կապված Վտանգները Համաճարակի Ընթացքում

Այն մարզաձևերը և ֆիզիկական վարժությունները, որոնք թույլ են տալիս պահպանել 6-8 ոտնաչափ հեռավորություն մյուս մրցակիցներից, ինչպես օրինակ՝ գոլֆը կամ երկու կողմից մեկական մարզիկներով թենիսը (singles tennis), ավելի քիչ վտանգավորություն են ներկայացնում, քան այն սպորտաձևերը, որոնք ներառում են հաճախակի սերտ շփումներ, ինչպիսիք են՝ բասկետբոլը կամ ըմբշամարտը: Այն սպորտաձևերը, որոնց ժամանակ մարզիկները համատեղ չեն օգտվում մարզասարքերից, ինչպես օրինակ՝ մրցավազքը (cross country), ամենայն հավանականությամբ, ավելի քիչ վտանգավորություն կներկայացնեն, քան համատեղ պարագաների օգտագործում նախատեսող սպորտաձևերը, օրինակ՝ ֆուտբոլը: Այն սպորտաձևերը, որոնք նախատեսում են սահմանափակ շփում խաղացողների միջև, կարող են լինել ավելի ապահով տարբերակ: Օրինակ՝ հեծանվավազքը կարող է լինել ավելի ապահով, քան այն սպորտաձևը, որը նախատեսում է երկարատև սերտ շփում խաղացողների միջև, օրինակ՝ խաղակեսի ամբողջ ընթացքում:

Վայրի տեսակը, որտեղ մարզիկները մարզվում են և մրցում են, նույնպես ազդում է վտանգի չափի վրա: Հնարավորության դեպքում ընտրեք բացօթյա վայրեր սպորտաձևերի և մարզումների համար: COVID-19-ի տարածումն ավելի հավանական է վատ օդափոխվող տարածքներում: Փակ տարածքներում անցկացվող սպորտաձևերը և գործողությունները, ամենայն հավանականությամբ, վարակի փոխանցման ավելի մեծ վտանգ են ներկայացնում, հատկապես, եթե ներառում են նաև սերտ շփում, մարզասարքերի համատեղ օգտագործում և եթե խաղացողներն իրար հետ ավելի շատ են շփվում, ինչպես օրինակ՝ բասկետբոլը:

Որքան շատ լինի շփումն այլ մարդկանց հետ, այնքան ավելի մեծ կլինի COVID-19-ով վարակվելու հավանականությունը: Այսպիսով, փոքր թիմերով վարժանքները և մարզումները, որոնց ընթացքում մարզիկները մնում են նույն կազմով և չեն միախառնվում մյուս թիմերին, մարզիչներին կամ ուսուցիչներին, ավելի ապահով են: Սա նաև ավելի կհեշտացնի անձանց հետ կապ հաստատելը, եթե լինի COVID-19-ով վարակման դեպք:

Ձեր համայնքում մնալն ավելի ապահով կլինի, քան ճամփորդական թիմերին միանալը: COVID-19-ով վարակման ավելի շատ դեպքեր ունեցող վայր մեկնելը կարող է մեծացնել վարակի փոխանցման և տարածման հավանականությունը: Ճամփորդական սպորտաձևերը ներառում են նաև խաղացողների միախառնում, հետևաբար մարզիկներն ընդհանուր առմամբ ավելի շատ մարդկանց հետ են շփվում:

Աղյուսակ 1. Սպորտաձևերի Օրինակներ՝ Դասավորված ըստ Վտանգավորության Աստիճանի

Ցածր Ռիսկ	Միջին Ռիսկ	Բարձր Ռիսկ
<ul style="list-style-type: none"> • Աղեղնաձգություն • Բադմինտոն (singles) • Նվագախումբ • Հեծանվավարություն • Բոչե • Բոուլինգ • Քորն Հոլ (Corn hole) • Քրոս Քանթրի (Cross Country) • Քյորլինգ (Curling) • Պար (առանց հպման) • Սկավառակի գոլֆ • Թմբուկային Նվագախումբ (Drumline) • Ձիասպորտի միջոցառումներ (այդ թվում՝ ռոդեոներ), որոնց միաժամանակ մասնակցում է միայն մեկ հեծյալ) • Գոլֆ • Գիմնաստիկա (մարմնամարզություն) • Սառցասահք կամ անվասահք (առանց շփման) • Դաշտային բոուլինգ • Մարտարվեստ (առանց շփման) • Ֆիզիկական մարզում (օր.՝ յոգա, գումբա, թայ չի) • Փիքլբոլ (singles) • Թիավարում (singles) • Վազք • Շաֆլբորդ • Հրաձգություն (Skeet shooting) • Դահուկասահք և սնուբորդինգ 	<ul style="list-style-type: none"> • Բադմինտոն (doubles) • Բեյսբոլ • Չիիրլիդինգ (Cheerleading) • Պար (ընդհատվող հփումներով) • Դոջբոլ (Dodgeball) • Դաշտային հոկեյ • Ֆլագ Ֆուտբոլ (Flag Football) • Քիկբոլ • Լաքրոզ (Lacrosse) (աղջիկներ/կանայք) • Փիքլբոլ (doubles) • Դարձազնդակ (Squash) • Սոֆթբոլ • Թենիս (doubles) • Վոլեյբոլ 	<ul style="list-style-type: none"> • Բասկետբոլ • Բոնցքամարտ • Ֆուտբոլ • Սառույցի հոկեյ • Չմուշկասահք (գույգեր) • Լաքրոզ (Lacrosse) (տղաներ/տղամարդիկ) • Մարտարվեստ • Խմբային Չմշկասահք (Roller Derby) • Ռեգբի • Թիավարում (2 կամ ավելի մարդկանցով) • Ֆուտբոլ - Soccer • Ջրազնդակ • Ըմբշամարտ



<ul style="list-style-type: none">• Մնուշուինգ (Snowshoeing)• Լող և ջրասուզակություն• Թենիս (singles)• Թեթև ատլետիկա• Քայլք և քայլարշավ		
---	--	--