



## Protokol para sa Organisadong Palakasan ng Kabataan: Appendix S

Tandaan: Ang dokumentong ito ay madalas na binabago. Mangyaring tingnan ang petsa sa webpage para sa pinakabagong bersyon.

**Kamakailang mga pagbabago:** (Anumang mga pagbabago ay naka-highlight ng dilaw)

**3/11/22**

- Simula noong Marso 12, 2022, ang panloob na pagmamaskara ay hindi na iniaatas ngunit maring inirerekomenda para sa lahat ng organisadong panloob na aktibidad ng palakasan ng kabataan.
- Ang mga liga ng palakasan ng kabataan ay iniaatas na mag-alok, para sa boluntaryong paggamit, ng mga lapat na kasyang medikal na maskara at respireytor sa lahat ng mga empleyado na nagtatrabaho sa mga panloob na lugar at nakikisalamuha sa iba.
- Ang nakagawiang pananalang pagsusuri ay hindi na iniaatas ngunit maring inirerekomenda para sa lahat ng kalahok na nasa banayad na panganib at mataas na panganib na palakasan.

**2/17/22**

- Ang panlabas na pagmamaskara ay hindi na iniaatas ngunit inirerekomenda pa rin sa mga siksikang kaganapan kung saan ang pagdistansya ay hindi posible, at para sa mga kalahok na nasa banayad na panganib at mataas na panganib na palakasan.
- Ang mga limitasyon sa pagdalo sa mga Napakalaking Kaganapan (Mega Events) ay ibinalik sa 1,000 dumadalo para sa mga Panloob na Napakalaking Kaganapan at 10,000 dumadalo para sa mga Panlabas na Napakalaking Kaganapan.

Maring inirerekomenda ng [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ng Los Angeles County ang paggamit ng mga maskara sa mukha sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran. Dahil sa pamamayani ng mas madaling kumalat na baryanteng Omicron ng virus sa COVID-19, ang pagmamaskara sa panloob na mga lugar, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, **ay nananatiling mahalagang pagkontrol na estratehiya sa** pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad. Ang baryanteng Omicron ng virus sa COVID-19 ay mas mabilis kumalat kaysa sa iba pang mga baryante ng virus na lumaganap sa Los Angeles County (LAC) sa nakaraan.

Ayon sa mga nailathalang ulat, ang mga kadahilanan na nagpapataas ng panganib ng impeksyon, kabilang ang transmisyong 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 inihihingang 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.

Maring 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. Ang **mga rekomendasyon** sa 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 **mariing inirerekomenda** tulad ng inilalarawan sa ibaba, ipinapalagay na sapat ang COVID-19 na kapasidad sa dayagnostikong pagsusuri at mga kagamitan (supplies). Ang **mga rekomendasyon** sa pananalang pagsusuri sa ibaba ay maaaring baguhin batay sa pagkakaroon nito at akses sa pagsusuri. Dagdag pa rito, ang mga **rekomendasyong** ito ay nananatiling epektibo hangga't ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ay nag-uulat ng mataas o maraming bilang ng transmisyong sa komunidad at muling susuriin kapag ang transmisyong sa komunidad ay **umabot** 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 Panlibangang 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 pangsuyong kawani ay dapat ding sumunod sa [Mga Pansamantalang Pamantayan sa Emerhensyang Pagpipigil 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 kasayanan ay naghahangad na karagdagan sa 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 lahat ng panloob na kapaligiran, **mariing inirerekomenda na** ang mga tagapagturo (coaches), kawani, boluntaryo, reperi, opisyal, at nanonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna ay magsuot ng maskara sa lahat ng oras.
- Mga kalahok:** Kapag nasa MGA PANLOOB NA LUGAR, **mariing inirerekomenda ngunit hindi inaatas** na ang lahat ng mga kalahok, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magdala at magsuot ng mga maskara. **Mariing inirerekomenda na** ang mga maskara ay isuot sa mga panloob na lugar kapag ang mga kalahok ay hindi aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, nakikipagkumpitensya, o nagtatanghal. Ang mga maskara ay **inirerekomenda rin** sa mga panloob na lugar habang nasa tabing nanonood, sa mga pagpupulong ng koponan, at sa loob ng mga silid ng bihisan [locker room] at mga silid sa pagbubuhat [weight room]. Kapag aktibong nagsasanay, nagpapakondisyon, o nakikipagkumpitensya sa palakasan sa panloob na lugar, ang mga maskara ay **inirerekomenda sa mga kalahok kahit na sa matinding pagbibinat kung praktikal.** Ang mga kalahok na **piniling magpatuloy na magsuot ng mga maskara ay dapat** na magdala ng higit sa isang maskara sa ensayo o sa mga laro sakaling mababasa o marurumihan ang kanilang maskara sa oras 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 hindi dapat isuot** sa ilalim ng mga sumusunod na pagkakataon.

- *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 naghahandang sumisid sa tubig. **Mariing inirerekomenda na** magsuot ng 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 aparato [apparatus] ay **maaaring** tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa posibleng [theoretical] panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin. **Mariing inirerekomenda na ang mga himnastiko** ay magsuot ng **mga maskara** kapag 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 pagtatambing, pagsisirko, o paglipad ay **maaaring** tanggalin ang kanilang mga maskara dahil sa posibleng [theoretical] panganib na ang maskara ay maaaring sumabit sa mga bagay at maging panganib ng pagkakasakal o aksidenteng makapinsala ng paningin
- *Para sa pagbubuno [wrestling].* Habang nasa kontak ng pagbubuno [wrestling], ang maskara sa mukha ay maaaring maging panganib ng pagkakasakal at hindi hinihiyayat maliban kung ang matandang tagapagturo o opisyal ay malapitang sumusubaybay para sa mga layunin ng kaligtasan.
- ❑ **Mga manonood:** Kapag nasa mga panloob na lugar, **mariing inirerekomenda na** ang lahat ng mga manonood, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay **magdala at magsuot ng mga maskara.** Ikonsidera ang pagbibigay ng mga maskara para sa mga taong **humihiling nito.**
- ❑ **Mga tagapagturo (coaches):** Kapag nasa mga panloob na lugar, **mariing inirerekomenda na** ang lahat ng mga tagapagturo, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay **magdala at magsuot ng mga maskara.** kahit kapag nakikisali sa matinding pisikal na aktibidad.
- ❑ **Ang mga reperi at iba pang mga opisyaes:** Kapag nasa mga panloob na lugar, **mariing inirerekomenda na** ang lahat ng mga reperi at opisyal, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay 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 pangsuptang kawani, mangyaring tandaan na ang mga amo (employer) **ay inaatasan na magbigay para sa boluntaryong paggamit** ng lapat na kasyang medikal na gradong maskara at mga respireytor tulad ng N95 o KN95, **sa mga empleyadong nakikisalamuha sa iba** habang nasa panloob na mga lugar sa lugar ng trabaho o pasilidad, kabilang sa mga pinagsasaluhang sasakyan. 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>

## Magpabakuna

- ❑ Mariing inirerekomenda na ang lahat ng mga atletang edad 5 taon pataas, mga tagapagturo at kawani ng koponan ay ganap nang nabakunahan at, kung kwalipikado, ay nabakunahan na ng pampalakas na bakuna laban sa COVID-19. Ang pagpapabakuna laban sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay makukuha ng lahat na 5 taong gulang pataas. Ang mga pampalakas na dosis ay magagamit ng sinuman 12 taon 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 kwalipikado ay malaki ang maibabawas sa panganib ng transmisyong 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 matatanda na ang pagpapabakuna ay napapanahon<sup>1</sup> at mga kabataan na ganap nang nabakunahan 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 nasusuring negatibo.

<sup>1</sup> Ang katayuan sa pagpapabakuna na napapanahon ay tumutukoy sa pagtanggap ng pampalakas (booster) na dosis ng bakuna sa COVID-19 kapag kwalipikado na o nakapagkumpleto na ng pangunahing serye ng bakuna sa COVID-19 kung hindi pa kwalipikado para sa pampalakas na bakuna, Tingnan ang [buod ng pagiging kwalipikado sa bakuna.](#)



- 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. Hindi nila kailangang itago ang kopya ng patunay ng kumpletong bakuna na ipinakita.

## **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 pagkukulung (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.
  - o 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.
  - o [Abisuhan ang mga opisyal ng LACDPH](#), kawani, at pamilya sa anumang kumpirmadong kaso ng COVID-19.
  - o 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 pagkukulung (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 karagdang patong ng 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 nabakunahan<sup>2</sup>, bagaman mas malamang na mahawahan ang mga hindi pa nabakunahang tao. Ang

<sup>2</sup> 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 nakalista sa emerhensyang



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 mga sintomas. Ang pananala para sa mga hindi pa ganap na nabakunahan na nahawahang kamakailan ng COVID-19<sup>3</sup> 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 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 transmisyon sa komunidad na nagaganap sa Los Angeles County, ang sumusunod na **mga gabay sa pagsusuri ay maring inirerekomenda sa** lahat ng mga nakikilahok na atleta at mga kawani/tagapagturo/reperi/boluntaryo. Ang mga kalahok na kabataan na nagpapakita ng patunay na sila ay ganap nang nabakunahan 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 na nakalipas ay hindi dapat isama sa nakagawiang pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas. Ang mga matatandang kalahok (tulad ng mga tagapagturo o coach, suportang kawani, opisyal, boluntaryo) na nagpapakita ng patunay ng kanilang katayuan sa pagpapabakuna laban sa COVID-19 ay ganap nang napapanahon, o gumaling/nakapagkumpleto ng pagbubukod para sa COVID-19 na kumpirmado ng laboratoryo sa loob ng nakalipas na 90 araw, ay hindi dapat isama sa nakagawiang pananalang pagsusuri sa COVID-19 kung ang tao ay walang mga sintomas (asymptomatic). Ang pananala para sa mga taong ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi nakakatugon sa nasa itaas na mga patakaran para sa kanilang kanya-kanyang kategorya ng edad at kamakailan ay nahawahang ng COVID-19 ay dapat na **walang** pananalang pagsusuri **hanggang** sa 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 na Panganib 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 **maring inirerekomenda** para sa lahat ng mga kalahok na kabataan na hindi pa ganap na nabakunahan at lahat ng mga matatandang kalahok na ang katayuan sa pagpapabakuna ay hindi napapanahon, kabilang ang mga bata na naglalaro at mga kawani/tagapagturo/boluntaryo. Ang mga resulta mula sa mga gamit sa panunuri (test kit) na hindi kailangan ng reseta, kabilang ang mga pagsusuri na ibinibigay at binabasa ng sarilinan na ginaganap sa bahay, beripikado man o hindi, ay katanggap-tanggap para sa mga kabataang atleta at matatanda na hindi empleyado. Sa ilalim ng kasalukuyang Cal/OSHA Emergency Temporary Standards for Prevention ng COVID-19 in the Workplace (Cal/OSHA ETS), ang mga

paggamit ng World Health Organization (tulad ng AstraZeneca/Oxford). Tingnan ang [website](#) ng WHO para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa awtorisado ng WHO na mga bakuna sa COVID-19.

<sup>3</sup> 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.

pagsusuri na inaatas na ialok sa mga empleyado ay maaaring isama lamang ang ibinibigay, binabasa nang sarilinan na mga pagsusuri na hindi kailangan ng reseta kung ang pamamaraan ay pinangangalagaan o inoobserbahan ng amo(employer) o sertipikadong tagapagbigay ng telehealth. Kung ang mga manlalaro ay pinahintulutan at piniling lumahok nang walang suot na mga maskara, **mariing inirerekomenda** na ang lahat ng miyembro ng koponan, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay magkaroon ng mga panalang pagsusuri (screening tests) para sa COVID-19 na gagawin nang hindi bababa sa lingguhan man lamang.

**2. Panlabas na Banayad na Panganib 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 **mariing inirerekomenda** para sa lahat ng mga kalahok na kabataan na hindi pa ganap na nabakunahan at para sa lahat ng matatandang 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 mga resulta mula sa mga gamit sa pagsusuri (test kit) na hindi kailangan ng reseta, kabilang ang mga pagsusuri na ibinibigay at binabasa nang sarilinan na ginaganap sa bahay, beripikado man o hindi, ay katanggap-tanggap rin para sa mga kabataang atleta at matatanda na hindi empleyado. Sa ilalim ng kasalukuyang Cal/OSHA Emergency Temporary Standards for Prevention ng COVID-19 in the Workplace (Cal/OSHA ETS), ang mga pagsusuri na inaatas na ialok sa mga empleyado ay maaaring isama lamang ang ibinibigay, binabasa nang sarilinan na mga pagsusuri na hindi kailangan ng reseta kung ang pamamaraan ay pinangangalagaan o inoobserbahan ng amo (employer) o sertipikadong tagapagbigay ng telehealth.

- Para sa mga manlalaro na nasa mga koponang pampalakasan na may banayad na panganib 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.
- Kung ang mga manlalaro na wala pang 12 taong gulang ay nakikilahok sa maramihang lugar (county), maramihang araw ng mga kumpetisyon ng Banayad na Panganib o Mataas na Panganib ng Panlabas na palakasan, ang negatibong resulta sa loob ng 3-araw na tagal ng panahon (3-day window period<sup>4</sup>) bago ang kanilang unang kumpetisyon ay inirerekomenda.
- Kung may positibong kaso sa **hanay ng mga manlalaro, tagapagturo at/o kawani sa isang panlabas na koponan sa palakasan, mariing inirerekomenda na lahat ng** mga manlalaro/kawani/tagapagturo/boluntaryo (hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna) ay magkaroon ng lingguhang pagsusuri nang dalawang linggo mula sa pagkakatapos.
- Ang mga kawani/boluntaryo ng koponan na ang mga tungkulin o gawain ay hindi kinabilangan 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 rekomendasyon sa pagsusuring ito.**
- 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 na kailangang** gumawa ng lingguhang panalang pagsusuri ngunit **mariing inirerekomenda na sila ay** makapagpakita ng patunay ng katayuan ng ganap na napapanahong pagpapabakuna laban sa COVID-19 o patunay ng negatibong pagsusuri na ginaganap 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.

<sup>4</sup> 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.



- 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 [Pinakamahusay na mga Kasanayan para sa Bentilasyon ng Dyimnasyum](#) para sa karagdagang gabay.
- 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, inirekomenda 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

- Ikonsidera ang pagpapaskil** ng **karatula** nang sa gayon ang mga bisita na pumapasok sa iyong pasilidad ay alam ang iyong mga polisiya, kabilang ang **mariing rekomendasyon** na ang lahat ay 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, **mariing inirerekomenda ang pagsusuot** ng mga maskara sa kabuuan ng biyahe at panatilihin 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, inirekomenda na ang mga miyembro ng koponan na hindi nagmula sa parehong sambahayan ay matulog sa mga hiwalay na silid at **magsuot** ng maskara kapag binibisita ang mga silid sa hotel ng iba pang mga miyembro.
- Ang pakikisalamuha sa iba pang mga koponan ay hindi hinihikayat.

## Pag-unawa sa 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 pagkakatantad sa iba pang mga manlalaro, tulad ng basketbol.

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