

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

Lưu ý: Tài liệu này được cập nhật thường xuyên. Vui lòng kiểm tra ngày tháng trên trang web để biết phiên bản mới nhất.

Cập nhật gần đây: (Thay đổi được tô màu vàng)
11/3/22

- Kể đầu từ ngày 12 tháng 3 năm 2022, đeo khẩu trang ở không gian trong nhà sẽ không còn là yêu cầu bắt buộc nhưng được đặc biệt khuyến nghị đối với tất cả các hoạt động thể thao trong nhà có tổ chức dành cho thanh thiếu niên.
- Các giải thể thao thanh thiếu niên bắt buộc phải cung cấp khẩu trang y tế và khẩu trang phòng độc vừa vặn cho tất cả nhân viên làm việc tại không gian trong nhà và có tiếp xúc với những người khác để họ tùy ý sử dụng.
- Xét nghiệm sàng lọc định kỳ không còn là yêu cầu bắt buộc nhưng được đặc biệt khuyến nghị đối với những người tham gia các môn thể thao có mức độ rủi ro trung bình và cao.

17/2/22

- Đeo khẩu trang ở không gian ngoài trời không còn là yêu cầu bắt buộc nhưng vẫn được khuyến nghị tại các sự kiện đông người nơi không thể thực hiện được giãn cách và đối với những người tham gia các môn thể thao có mức độ rủi ro trung bình và cao.
- Các ngưỡng số lượng người tham dự tại các Siêu Sự kiện được đưa trở lại về mức 1,000 người tham dự đối với các Siêu Sự kiện Trong nhà và 10,000 người tham dự đối với các Siêu Sự kiện Ngoài trời.

[Lệnh của Viên chức Y tế](#) Quận Los Angeles **đặc biệt khuyến nghị** đeo khẩu trang tại tất cả các không gian trong nhà ở những nơi công cộng. Do sự phổ biến vượt trội của chủng Omicron, loại biến thể dễ lây lan hơn của vi-rút COVID-19, việc đeo khẩu trang ở không gian trong nhà, bất kể tình trạng chích ngừa, **vẫn là một biện pháp giảm thiểu quan trọng** để làm chậm sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng. Biến thể 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. **Các khuyến nghị** 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.

Đặc biệt khuyến nghị 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 vật tư được cho là đủ để tiến hành xét nghiệm chẩn đoán COVID-19. **Các khuyến nghị** về xét nghiệm sàng lọc dưới đây có thể được sửa đổi dựa trên việc sẵn có và khả năng tiếp cận để tiến hành xét nghiệm. Ngoài ra, **các khuyến nghị** này sẽ được duy trì 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 **đạt** 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 hoàn cảnh.** Đeo khẩu trang giúp giảm bớt sự lây lan của SARS-CoV-2, chủng vi-rút gây bệnh COVID-19. Ở tất cả các không gian trong nhà, huấn luyện viên, nhân viên, tình nguyện viên, trọng tài, viên chức và khán giả **được đặc biệt khuyến nghị** đeo khẩu trang vào mọi lúc, bất kể tình trạng chích ngừa.
- ❑ **Người tham gia:** Khi ở tại **KHÔNG GIAN TRONG NHÀ**, tất cả những người tham gia, bất kể tình trạng chích ngừa, **được đặc biệt khuyến nghị nhưng không bắt buộc phải** mang theo và đeo khẩu trang. Người tham gia cũng **được khuyến nghị** đeo khẩu trang những khi không luyện tập, rèn luyện thể lực, thi đấu hoặc biểu diễn ở những không gian trong nhà. Cũng **khuyến nghị** đeo khẩu trang ở không gian trong nhà khi thực hiện các hoạt động ở bên lề, tham gia cuộc họp đội và ở trong phòng thay đồ và phòng tập tạ. Trong khi luyện tập, rèn luyện thể lực hoặc thi đấu các môn thể thao trong nhà, những người tham gia **được khuyến nghị** đeo khẩu trang ngay cả khi đang tập luyện cường độ cao, nếu khả thi. Những người tham gia **chọn tiếp tục đeo khẩu trang cần** 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 đẫm mồ 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, **không cần đeo khẩu trang** trong những trường hợp sau.

- **Đối với các môn thể thao dưới nước.** Những người tham gia các môn thể thao dưới nước, như bơi, bóng nước hoặc lặn, có thể tháo khẩu trang khi họ đang ở dưới nước và khi chuẩn bị xuống nước. Người tham gia **được đặc biệt khuyến nghị** 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 tích cực 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. **Các vận động viên thể dục dụng cụ được đặc biệt khuyến nghị** đeo **khẩu trang** khi không tích cực 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, **được đặc biệt khuyến nghị mang theo và đeo khẩu trang** khi ở tại những không gian trong nhà. **Cần nhắc chuẩn bị** sẵn khẩu trang cho những người yêu cầu khẩu trang.
- **Huấn luyện viên:** Ở không gian trong nhà, tất cả các huấn luyện viên, bất kể đã được chích ngừa hay chưa, **được đặc biệt khuyến nghị mang theo và 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 **được đặc biệt khuyến nghị** mang theo và đeo khẩu trang vào mọi lúc, bất kể tình trạng chích ngừa, khi ở tại những không gian trong nhà.

Nhân viên: Nếu giải thể thao thanh thiếu niên có thuê huấn luyện viên hoặc nhân viên hỗ trợ khác, xin lưu ý rằng chủ lao động **phải cung cấp** khẩu trang y tế và khẩu trang phòng độc vừa vặn, như N95 hoặc KN95 **cho những nhân viên có tiếp xúc gần với người khác** khi ở tại không gian trong nhà tại nơi làm việc hoặc tại cơ sở, kể cả khi đi cùng xe với người khác, **để họ tùy ý sử dụng**. 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>.

Đi chích ngừa

- Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị tất cả các vận động viên từ 5 tuổi trở lên, huấn luyện viên và nhân viên trong đội thể thao nên được chích ngừa đầy đủ và chích liều vắc-xin COVID-19 tăng cường, nếu hội đủ điều kiện. Hiện tất cả những người từ 5 tuổi trở lên đều có thể được chích ngừa COVID-19. Liều tăng cường được chích cho mọi người từ 12 tuổi trở lên. 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 người trưởng thành có tình trạng chích ngừa cập nhật¹ và thanh thiếu niên đã được chích ngừa đầy đủ 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 giải 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 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.

¹Tình 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](#).

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.
 - o Cách ly những người tham gia bắt đầu biểu hiện các triệu chứng của COVID-19 khỏi những 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.
- Giảm 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 đủ², 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

² 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.

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-19³ cần phải bắt đầu sau 90 ngày tính 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 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 [hướng dẫn](#) về xét nghiệm sau đây [được đặc biệt khuyến nghị cho](#) tất cả các vận động viên và nhân viên/huấn luyện viên/trọng tài/tình nguyện viên. Những người tham gia là thanh thiếu niên cung cấp bằng chứng cho thấy họ đã chích ngừa COVID-19 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 tại phòng 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. Những người tham gia là người trưởng thành (ví dụ: huấn luyện viên, nhân viên hỗ trợ, viên chức, tình nguyện viên) cung cấp bằng chứng cho thấy tình trạng chích ngừa COVID-19 cập nhật đầy đủ của họ, hoặc đã khỏi bệnh/hoàn thành thời gian cách ly sau khi được xác nhận nhiễm COVID-19 dựa trên kết quả tại phòng xét nghiệm trong vòng 90 ngày gần đây sẽ không cần phải làm xét nghiệm sàng lọc COVID-19 định kỳ nếu họ không có triệu chứng. Để sàng lọc những người có tình trạng chích ngừa không đáp ứng những yêu cầu trên cho nhóm tuổi tương ứng của họ và trước đó đã từng nhiễm COVID-19, [không cần phải](#) xét nghiệm sàng lọc [cho đến khi](#) đã qua 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.** Tất cả những người tham gia là thanh thiếu niên mà chưa được chích ngừa đầy đủ và những người tham gia là người trưởng thành 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 [được đặc biệt khuyến nghị](#) có có một kết quả xét nghiệm âm tính hàng tuần. Kết quả xét nghiệm bằng bộ xét nghiệm được mua tự do không cần đơn bác sĩ, bao gồm xét nghiệm tự thực hiện và tự đọc kết quả tại nhà, dù đã được xác minh hay chưa được xác minh, cũng được chấp nhận đối với vận động viên là thanh thiếu niên và người trưởng thành không phải là nhân viên. Theo Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tạm thời hiện hành của Cal/OSHA về Phòng ngừa COVID-19 tại Nơi làm việc (Cal/OSHA ETS), xét nghiệm bắt buộc được cung cấp cho nhân viên chỉ có thể bao gồm loại xét nghiệm không cần đơn bác sĩ, tự thực hiện, tự đọc kết quả nếu quá trình thực hiện được giám sát hoặc quan sát bởi chủ lao động hoặc một người thực hiện dịch vụ chăm sóc

³ 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 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.

sức khỏe từ xa có chứng nhận. Nếu các tuyển thủ được cho phép và chọn tham gia mà không đeo khẩu trang, thì tất cả các thành viên trong đội **được đặc biệt khuyến nghị** làm xét nghiệm sàng lọc COVID -19 ít nhất là hàng tuần, bất kể tình trạng chích ngừa.

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. Tất cả những người tham gia thanh thiếu niên mà chưa được chích ngừa đầy đủ và tất cả những người tham gia là người trưởng thành 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 **được đặc biệt khuyến nghị** có một kết quả xét nghiệm âm tính hàng tuần. Kết quả xét nghiệm bằng bộ xét nghiệm được mua tự do không cần đơn bác sĩ, bao gồm xét nghiệm tự thực hiện và tự đọc kết quả tại nhà, dù đã được xác minh hay chưa được xác minh, cũng được chấp nhận đối với vận động viên là thanh thiếu niên và người trưởng thành không phải là nhân viên. Theo Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tạm thời hiện hành của Cal/OSHA về Phòng ngừa COVID-19 tại Nơi làm việc (Cal/OSHA ETS), xét nghiệm bắt buộc được cung cấp cho nhân viên chỉ có thể bao gồm loại xét nghiệm không cần đơn bác sĩ, tự thực hiện, tự đọc kết quả nếu quá trình thực hiện được giám sát hoặc quan sát bởi chủ lao động hoặc một người thực hiện dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa có chứng nhận.

- 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.
- 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 nghị có một kết quả xét nghiệm âm tính trong khoảng thời gian 3 ngày⁴ trước trận đấu đầu tiên của giải đấu.
- Nếu có ca dương tính **giữa các tuyển thủ, huấn luyện viên, và/hoặc nhân viên trong một đội chơi môn thể thao ngoài trời**, thì tất cả tuyển thủ, nhân viên/ huấn luyện viên/tình nguyện viên (bất kể tình trạng chích ngừa) **được đặc biệt khuyến nghị** làm xét nghiệm hàng tuần trong hai tuần kể từ khi phơi nhiễm.
- 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 khuyến nghị xét nghiệm này**.
- 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 cần phải** xét nghiệm hàng tuần nhưng **được đặc biệt khuyến nghị** cung cấp bằng chứng cho thấy tình trạng chích ngừa COVID-19 cập nhật 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.

⁴ 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.

- ❑ 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 [Biên 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, Loc 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 Trẻ em](#).

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

- ❑ **Cần nhắc dãn** [biển chỉ dẫn](#) để thông báo cho những khách đến cơ sở biết về các chính sách an toàn của cơ sở, bao gồm việc **đặc biệt khuyến nghị** đeo khẩu trang đối với tất cả mọi người khi ở tại 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, **đeo** khẩu trang **được đặc biệt khuyến nghị** 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 **đeo** khẩu trang mỗi khi vào phòng khách sạn của các thành viên khác.
- ❑ 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"> • Bắn cung • Cầu lông (đánh đơn) • Ban nhạc • Đạp xe • Bi sắt • Bowling • Ném ngô (bắp) • Chạy việt dã • Bi đá trên băng • Khiêu vũ/Nhảy (không tiếp xúc) • Gôn đĩa • Đội trống • Thể thao cưỡi ngựa (bao gồm môn rodeo chỉ với một người cưỡi ngựa mỗi lần) • Gôn • Thể dục dụng cụ • Trượt băng và trượt patin (không tiếp xúc) • Bowling trên cỏ • Võ thuật (không tiếp xúc) • Rèn luyện thể chất (ví dụ: yoga, nhảy Zumba, Thái cực quyền) • Bóng quần vợt Pickleball (đánh đơn) • Chèo thuyền (1 người) • Chạy • Shuffleboard • Bắn đĩa bay • Trượt tuyết và trượt ván trên tuyết • Trượt tuyết bằng giày • Bơi lội và lặn • Quần vợt (đánh đơn) • Điền kinh • Đi bộ dã ngoại 	<ul style="list-style-type: none"> • Cầu lông (đánh đôi) • Bóng chày • Nhảy cổ vũ • Khiêu vũ/Nhảy (tiếp xúc gián đoạn) • Bóng nê • Khúc côn cầu trên sân cỏ • Bóng bầu dục giạt cờ kiểu Mỹ • Đá bóng chày • Bóng vợt (nữ) • Bóng quần vợt Pickleball (đánh đôi) • Bóng quần (Squash) • Bóng mềm • Quần vợt (đánh đơn) • Bóng chuyên 	<ul style="list-style-type: none"> • Bóng rổ • Quyền Anh • Bóng đá Mỹ • Khúc côn cầu trên băng • Trượt băng (đôi) • Bóng vợt (nam) • Võ thuật • Roller derby • Bóng bầu dục • Chèo thuyền (2 người trở lên) • Bóng đá • Bóng nước • Đấu vật