

COVID-19 指导： 社区体育活动

2021 年 4 月 30 日

2021 年 5 月 1 日生效

本指导旨在引导全州范围内开放的行业和活动。但是，当地卫生官员可能会根据当地的流行病情况实施更严格的规定，因此，用人单位还应确认相关的当地开放政策。

概述

COVID-19 疫情大流行继续影响着加州人的健康。报告的疾病范围从非常轻微（某些人没有症状）到可能导致死亡的严重疾病。某些群体（包括患有心脏或肺部疾病或糖尿病等严重已存在病症者）更可能住院和有严重并发症。另外，随着年龄的增长，也更可能有更严重的疾病或死亡。随着疫情大流行继续发展，现已知道，许多器官都可能受到 COVID-19 的影响，而且感染有很多方式可能影响人的健康。

尽管大多数 COVID-19 患者能够康复并恢复到基线健康水平，但是，有些人的症状可能会在急性疾病康复后持续数周甚至数月。即使没有住院且只有轻度疾病，也可能经历持续性或晚期症状。

在与感染者密切接触或在通风不良的地方相处时，最有可能传播。无论感染者是否有症状、没有症状或尚未出现症状时，都可能传播。病毒颗粒可能在室内空间移动 6 英尺以上的距离，甚至在感染者离开房间后仍悬浮在空气中。室外环境比室内环境更容易传播。在感染者进行某些活动（例如，唱歌、吟唱、大声说话或锻炼时深呼吸等）时，比正常呼吸和说话更容易传播。

因此，必须采取所有可能的措施来确保工作人员和公众的安全。

关键的预防措施包括：

- ✓ 尽最大可能保持身体距离；
- ✓ 不需要呼吸保护的工作人员和顾客/客户都应戴面罩；
- ✓ 确保所有室内场所空间通风良好；
- ✓ 经常洗手，并定期清洁和消毒，
- ✓ 对工作人员进行 COVID-19 预防计划的这些及其他方面的培训。

2020 年 11 月 30 日，加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 实施了强制性[紧急临时标准](#) (ETS)，以防止工作人员在加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) [《气溶胶传播性疾病标准》](#) 不涵盖的大多数工作场所中接触 COVID-19。根据紧急临时标准 (ETS)，用人单位有义务制定和执行政策和程序，以防止疾病在工作场所传播，在发生时确定新的疾病病例，在确定时迅速进行干预，并与公共卫生当局合作制止病毒的传播。紧急临时标准 (ETS) 涵盖了本指导也阐述的主题。本指导现已更新，以澄清公共卫生指导在紧急临时标准 (ETS) 规定的要求之外施加其他要求的任何情况，并着重强调紧急临时标准 (ETS) 规定的公共卫生目的的其他推荐做法。

目录

| | |
|--------------------------|---|
| 目的 | 4 |
| 要求戴面罩 | 6 |
| 工作场所 COVID-19 预防计划 | 6 |
| 爆发情况和检测 | 6 |
| 个别控制措施和检查 | 6 |
| 通风 | 7 |
| 清洁和消毒规程 | 7 |
| 社交疏离指引 | 8 |

目的

COVID-19 继续对社区构成严重威胁，并要求所有加州人都遵循建议的预防措施。本指导为社区体育活动提供了说明，以为这些活动提供安全的环境。本指导适用于所有**有组织的**社区耐力和跑步/步行活动。这些活动包括：跑步、散步、马拉松、铁人三项、耐力活动等。本指导不适用于室内和室外青少年和娱乐性体育活动，也不适用于高校或专业体育活动。根据这些指引，将从 2021 年 5 月 1 日开始在加州恢复社区体育活动。

社区体育活动的状态将不断进行评估，而且将加州 COVID-19 传播和疫苗接种水平随时可能发生变化。

活动协调员必须确定和监视企业经营所在县的县级风险等级，并对其经营进行必要的调整。有关县级状态的最新信息，请访问 [《更安全的经济蓝图》](#)。请注意，当地卫生部门可能有限制更严的标准和不同的关闭期限。查找[所在县的当地信息](#)。

活动风险简介

通常，在与他人紧密互动时，尤其是在体力消耗较大且密切接触时间较长的情况下，就更可能在家外将 COVID-19 传播给其他人。

社区体育活动包括各种有不同 COVID-19 传播风险等级的活动。根据现有的科学证据，与室内类似活动相比，室外活动的传播风险明显较低。人数众多的聚集也增加了群体之间及社区外的混合，也会增加 COVID-19 疾病的传播。

社区体育活动：

- 如果不戴面罩且无法保持身体距离，风险会增加。
- 风险随着参加者之间接触水平的提高而增加，因为更密切的接触（尤其是面对面的接触）及密切接触的频率和总持续时间会增加呼吸道颗粒在参加者之间传播的风险。
- 体力消耗越大，风险越高，因为更大的体力消耗会增加呼吸速率，并增加每次呼吸吸入和呼出的空气量。
- 风险随着群组 and 群体的混合而增加，尤其是有不同家庭和社区的人时，因为与更多的人混合会增加感染者出现的风险。

所有层级：

必须始终遵循以下一般指导要求：

- 所有参与者、工作人员和志愿者都必须预先注册，不得在活动当天注册。
- 收集并监视参与者和工作人员的联系人，以确保接触者追踪。
- 参与者和观众都必须戴面罩，并遵守加州公共卫生厅 (CDPH) 《面罩使用指导》。
- 必须为所有工作人员提供面罩，要求正确戴好，并与所有其他人员和工作人员保持至少 6 英尺的身体距离，
- 如[紧急临时标准](#) (ETS) 所要求。
- 限制不同家庭之间的相处：
 - 在进行任何活动前后与其他家庭相处时，必须严格遵守现行[聚会](#)指导。
 - 采取措施以确保保持身体距离并减少在救援站的聚集。

- 仅限州内参与者。在确定比赛旅行时，团队和参与者必须遵守现行[加州公共卫生厅 \(CDPH\) 旅行警示](#)的最新建议。根据[《蓝图活动和业务层级图附录 - 已接受检测和完全接种疫苗的个人和群体》](#)规定，允许已完全接种疫苗的州外参与者参加。
- 禁止共享饮料瓶、其他个人物品和设备。
- 活动前不应举行室内博览会。
- 活动期间禁止室内零售和行销。
- 只要观众和参与者在指定饮食区域能够保持距离，即可向公众出售食品和为参与者提供赛后营养品。
- 不得安排没有庆祝区或娱乐活动（例如，音乐会、现场表演、现场观看聚会等），因为这会吸引了人群和家庭混合。活动期间允许有播音员。
- 活动期间禁止出售或提供酒精。
- 观众应限于现行的聚会指导层级的人数限制。颁奖典礼应遵守现行[加州公共卫生厅 \(CDPH\) 《室外有座现场活动和表演指导》](#)中规定的出席人数限制和要求。
- 参加活动之前，必须使用标准的检查问题对参与者进行检查，以确保其健康（例如，症状、阴性检测、疫苗接种等）。
- 根据[疾病控制与预防中心 \(CDC\) 组织大型活动和聚会](#)的指导，进行日常健康检查，例如，安全且尊重地对工作人员和观众进行温度检查和[症状检查](#)，并遵守任何适用的隐私法律和法规。活动管理人员可以考虑使用[疾病控制与预防中心 \(CDC\) 常规业务常见问答集](#)中的检查方法示例作为指导。
- 为了减少拥挤，应考虑错开到达时间或在赛跑入口处设立多个进入点。
- 尽量减少员工的支持（例如，欢呼、发水、志愿者等）。
- 考虑直播活动，以便可以在家观看。
- 除非另有容纳人数要求，否则强烈建议对所有参与者进行疫苗接种或检测。如果使用聚合酶链式反应 (PCR)，则应在活动开始前 72 小时内对参与者进行检测。可以接受抗原检测，应在活动开始前 24 小时内进行。必须在活动开始前提供检测结果。必须在活动注册时提交已接种疫苗验证。

社区体育活动应查阅[《更安全的经济蓝图》确定所在县的现处层级](#)。以下参加和容纳人数限制应适用：

- **紫色 - 广泛传播 - 层级 1:**
 - 关闭。
- **红色 - 大量传播 - 层级 2:**
 - 每小时的活动限于 100 名参与者，总参与者限制为 200 名。
 - 如果所有参与者都做过检测或已完全接种疫苗，活动最多可容纳 500 名参与者。
- **橙色 - 适度传播 - 层级 3:**
 - 每小时的活动限于 200 名参与者，总参与者限制为 500 名。
 - 如果所有参与者都做过检测或已完全接种疫苗，活动最多可容纳 1,500 名参与者。

- **黄色 - 最小传播 - 层级 4:**

- 每小时的活动限于 500 名参与者，总参与者限制为 1,500 名。
- 如果所有参与者都做过检测或已完全接种疫苗，活动最多可容纳 3,000 名参与者。

请注意，当地卫生部门可能有限制更严的标准和不同的关闭期限。查找[当地卫生部门的信息](#)。

本指导无意撤销或废除任何法定、监管或集体谈判规定的工作人员权利且并不详尽，因为不包含县级卫生命令，也不能取代任何或新近制定的安全与健康相关法规要求（如加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 的法规要求），包括于 2020 年 11 月 30 日生效的新的[《紧急临时标准》](#)。¹随着 COVID-19 情况的持续发展，务必及时了解公共卫生指导和州/地方命令的变更。加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 的[加州职业安全与健康处 COVID-19 指导和资源网页](#)上有更多安全与健康指导。



要求戴面罩

请查阅[《加州公共卫生厅 \(CDPH\) 戴面罩指导》](#)。该指导含有完整的详细信息（包括这些规则的所有要求和豁免），应定期查阅更新。此外，加州公共卫生厅 (CDPH) 还提供了有关面罩有效做法的[建议](#)。



工作场所 COVID-19 预防计划

根据加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) [COVID-19 预防标准](#)的要求，用人单位必须制定、实施和维护书面的 COVID-19 预防计划，供工作人员及其授权代表使用（如工会）。以下[链接](#)提供完整的详细信息，包括这些规则的所有要求和豁免、范本 COVID-19 预防计划模板及常见问答集。应定期查看所有参考资料和指导的最新更新。



爆发情况和检测

用人单位还必须遵守加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 关于[爆发](#)和[重大爆发](#)情况的法规，包括[对工作人员的任何相关检测要求](#)和报告要求。还应查阅[有关爆发情况的常见问答集](#)，以获取更多注意事项和法规解释。

有关什么构成爆发情况和所有必需报告要求的具体定义，请查阅[加州公共卫生厅 \(CDPH\) 工作场所 COVID-19 应对](#)。



个别控制措施和检查

加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 紧急临时标准 (ETS) 要求用人单位制定并实施流程，以检查工作人员并应对有 COVID-19 症状的工作人员，实施 COVID-19 预防计划的必要组成部分，处理好其他一些个别控制措施。有关这些要求的详细信息，请参看链接的材料。

除了紧急临时标准 (ETS) 规定的要求外，用人单位还必须：

- 采取合理的措施（包括在公共场所发布公告，在战略性和醒目位置和在预订确认中张贴标牌等），以提醒公众和工作人员，必须如《加州公共卫生厅 (CDPH) 面罩指导》所述在不吃喝时戴面罩（除非紧急临时标准 (ETS) 予以豁免），保持身体距离，不触摸面部，经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，或使用洗手液。
- 加州公共卫生厅 (CDPH) 建议采取以下额外措施，以进一步降低传播风险或其他健康风险：
 - 生病或出现 COVID-19 症状的参与者应待在家中。
 - 提供资源以促进个人卫生，包括纸巾、非接触式垃圾桶、洗手液，足够的洗手时间、酒精类洗手液和一次性毛巾。
 - 应考虑一次性手套可能对洗手或使用洗手液会另有帮助，例如，在处理经常接触的物品时。



通风

- 所有获准在室内开展业务的企业都必须遵守加州公共卫生厅 (CDPH) 和加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) 的[通风、过滤和空气质量临时指导](#)，以减少 COVID-19 在室内环境中的传播。本指导还涉及了加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) COVID-19 紧急临时标准 (ETS) 中包含的通风要求。
- [疾病控制与预防中心 \(CDC\)](#) 还提供了有关通风的其他详细指导。
- 室内场所的通风应最大程度地增加，并取决于相关的健身房和健身中心或按等级划分的零售量。

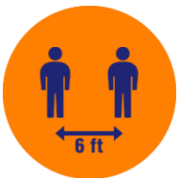


清洁和消毒规程

- 用人单位必须执行加州职业安全与健康处 (Cal/OSHA) [COVID-19 紧急临时标准 \(ETS\)](#) 中规定的清洁和消毒程序。进行清洁和消毒时，不得对工作人员造成危害。
- 除了紧急临时标准 (ETS) 规定的要求，加州公共卫生厅 (CDPH) 未强加任何其他要求。
- 加州公共卫生厅 (CDPH) 建议采取以下额外措施，以进一步降低传播风险或其他健康风险：
 - 为尽量降低[军团菌病](#)和与水有关其他疾病的风险，采取措施确保所有供水系统和功能（如饮水器、装饰喷泉）在设施长时间关闭后能安全使用。
 - 给工作人员留出时间在轮班期间进行清洁。在工作时间内分配清洁工作，作为工作人员工作职责的一部分。按需协助第三方清洁公司购买因清洁需求增加而需要购买的清洁用品。
 - 应尽可能安装免提设备，包括运动感应灯、非接触式支付系统、自动肥皂和擦手纸分配器以及考勤卡系统。
 - 鼓励顾客使用借记卡或信用卡，例如，通过标牌。
 - 选用消毒化学品时，使用[国家环境保护局 \(EPA\) 核准清单](#)上核准用于 COVID-19

的产品，并遵循产品说明。使用国家环境保护局 (EPA) 名单 N 上的产品，不含过氧化氢（不超过 3%）或乙醇且不含过氧乙酸或过乙酸，选择不太可能引发哮喘的消毒剂。不用名单 N 中含有哮喘病原的消毒产品，如漂白剂（次氯酸钠）或季铵化合物（如苯扎氯铵）。遵循加州公共卫生厅推荐的[更安全哮喘清洁方法](#)，并确保有适当的通风。

- 在活动期间共用设备时，参加者在比赛前、休息时、半场休息和活动结束后应进行手部卫生（用肥皂和水洗手或使用酒精类洗手液）。
- 洗手间和/或移动式厕所的洗手间与洗手站的比率为 4:1，而且需有肥皂和水或洗手液。洗手间和/或移动式厕所的数量将在当地确定，并取决于活动的类型和人数。
- 卫生站将在所有人多的地方提供，包括但不限于：签到处、洗手间、停车场、起跑线和终点线等。



社交疏离指引

- 仅靠保持身体距离不足以防止传播 COVID-19 。
- 按照[加州职业安全与健康处 \(Cal/OSHA\) COVID-19 预防紧急临时标准 \(ETS\)](#) 规定，用人单位必须执行有关工作人员与其他人之间保持至少 6 英尺距离的规程和程序。[加州职业安全与健康处 \(Cal/OSHA\) 的常见问答集](#)提供了更多的详细信息和示例。
- 除本指导中的任何保持身体距离要求外，加州公共卫生厅 (CDPH) 还建议采取以下其他措施，以进一步减少传播风险或其他健康风险：
 - 避免现场会议，如果确有必要，进行调整来确保保持身体距离，并在设施召开人数较少的个别会议，以保证保持身体距离。
 - 尽可能提供清楚标明的单独入口和单独出口，以助保持身体距离。
 - 安装移动辅助材料（如书架和公告板），以减少人与人之间的交接。尽可能使用非接触式签名进行交付。
 - 应尽可能在室外休息区放置遮阳罩和座椅，以保证保持身体距离。
- 保持至少 6 英尺的距离，并尽最大可能促进在参与者之间保持身体距离，例如，错开赛跑起跑时间，而不是所有人同时起跑，确保能在开始和结束区保持距离）。
- 奖品应可选择邮寄或从某个站点单独领取。
- 定时活动的结束时间将通过电子邮件和/或短信发送，并可通过场地周围张贴的快速响应 (QR) 码获得。

¹必须考虑脆弱群体的其他要求。用人单位必须遵守所有[加州职业安全与健康处 \(Cal/OSHA\)](#) 标准并准备遵守其指导，还要遵守[疾病控制与预防中心 \(CDC\)](#) 和[加州公共卫生厅 \(CDPH\)](#) 的指导。此外，用人单位必须准备随着这些指引的改变而改变其运营方式。

