

COVID-19 指導： 社區體育活動

2021 年 4 月 30 日

2021 年 5 月 1 日生效

本指導旨在引導全州範圍內開放的行業和活動。但是，當地衛生官員可能會根據當地的流行病情況實施更嚴格的規定，因此，用人單位還應確認相關的當地開放政策。

概述

COVID-19 疫情大流行繼續影響著加州人的健康。報告的疾病範圍從非常輕微（某些人沒有症狀）到可能導致死亡的嚴重疾病。某些群體（包括患有心臟或肺部疾病或糖尿病等嚴重已存在病症者）更可能住院和有嚴重併發症。另外，隨著年齡的增長，也更可能有更嚴重的疾病或死亡。隨著疫情大流行繼續發展，現已知道，許多器官都可能受到 COVID-19 的影響，而且感染有很多方式可能影響人的健康。

儘管大多數 COVID-19 患者能夠康復並恢復到基線健康水平，但是，有些人的症狀可能會在急性疾病康復後持續數週甚至數月。即使沒有住院且只有輕度疾病，也可能經歷持續性或晚期症狀。

在與感染者密切接觸或在通風不良的地方相處時，最有可能傳播。無論感染者是否有症狀、沒有症狀或尚未出現症狀時，都可能傳播。病毒顆粒可能在室內空間移動 6 呎以上的距離，甚至在感染者離開房間後仍懸浮在空氣中。室外環境比室內環境更容易傳播。在感染者進行某些活動（例如，唱歌、吟唱、大聲說話或鍛煉時深呼吸等）時，比正常呼吸和說話更容易傳播。

因此，必須採取所有可能的措施來確保工作人員和公眾的安全。

關鍵的預防措施包括：

- ✓ 盡最大可能保持身體距離；
- ✓ 不需要呼吸保護的工作人員和顧客/客戶都應戴面罩；
- ✓ 確保所有室內場所空間通風良好；
- ✓ 經常洗手，並定期清潔和消毒，
- ✓ 對工作人員進行 COVID-19 預防計劃的這些及其他方面的培訓。

2020 年 11 月 30 日，加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 實施了強制性[緊急臨時標準 \(ETS\)](#)，以防止工作人員在加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) [《氣溶膠傳播性疾病標準》](#) 不涵蓋的大多數工作場所中接觸 COVID-19。根據緊急臨時標準 (ETS)，用人單位有義務制定和執行政策和程序，以防止疾病在工作場所傳播，在發生時確定新的疾病病例，在確定時迅速進行干預，並與公共衛生當局合作制止病毒的傳播。緊急臨時標準 (ETS) 涵蓋了本指導也闡述的主題。本指導現已更新，以澄清公共衛生指導在緊急臨時標準 (ETS) 規定的要求之外施加其他要求的任何情況，並著重強調緊急臨時標準 (ETS) 規定的公共衛生目的的其他推薦做法。

目錄

目的	4
要求戴面罩	6
工作場所 COVID-19 預防計劃	6
爆發情況和檢測	6
個別控制措施和檢查	6
通風	7
清潔和消毒規程	7
社交疏離指引	8

目的

COVID-19 繼續對社區構成嚴重威脅，並要求所有加州人都遵循建議的預防措施。本指導為社區體育活動提供了說明，以為這些活動提供安全的環境。本指導適用於所有有組織的社區耐力和跑步/步行活動。這些活動包括：跑步、散步、馬拉松、鐵人三項、耐力活動等。本指導不適用於室內和室外青少年和娛樂性體育活動，也不適用於高校或專業體育活動。根據這些指引，將從 2021 年 5 月 1 日開始在加州恢復社區體育活動。

社區體育活動的狀態將不斷進行評估，而且將加州 COVID-19 傳播和疫苗接種水平隨時可能發生變化。

活動協調員必須確定和監視企業經營所在縣的縣級風險等級，並對其經營進行必要的調整。有關縣級狀態的最新資訊，請造訪[《更安全的經濟藍圖》](#)。請注意，當地衛生部門可能有限制更嚴的標準和不同的關閉期限。查找[所在縣的當地資訊](#)。

活動風險簡介

通常，在與他人緊密互動時，尤其是在體力消耗較大且密切接觸時間較長的情況下，就更可能在家外將 COVID-19 傳播給其他人。

社區體育活動包括各種有不同 COVID-19 傳播風險等級的活動。根據現有的科學證據，與室內類似活動相比，室外活動的傳播風險明顯較低。人數眾多的聚集也增加了群體之間及社區外的混合，也會增加 COVID-19 疾病的傳播。

社區體育活動：

- 如果不戴面罩且無法保持身體距離，風險會增加。
- 風險隨著參加者之間接觸水平的提高而增加，因為更密切的接觸（尤其是面對面的接觸）及密切接觸的頻率和總持續時間會增加呼吸道顆粒在參加者之間傳播的風險。
- 體力消耗越大，風險越高，因為更大的體力消耗會增加呼吸速率，並增加每次呼吸吸入和呼出的空氣量。
- 風險隨著群組和群體的混合而增加，尤其是有不同家庭和社區的人時，因為與更多的人混合會增加感染者出現的風險。

所有層級：

必須始終遵循以下一般指導要求：

- 所有參與者、工作人員和志願者都必須預先註冊，不得在活動當天註冊。
- 收集並監視參與者和工作人員的聯絡人，以確保接觸者追蹤。
- 參與者和觀眾都必須戴面罩，並遵守加州公共衛生廳 (CDPH) 《面罩使用指導》。
- 必須為所有工作人員提供面罩，要求正確戴好，並與所有其他人員和工作人員保持至少 6 呎的身體距離，
- 如[緊急臨時標準 \(ETS\)](#) 所要求。
- 限制不同家庭之間的相處：
 - 在進行任何活動前後與其他家庭相處時，必須嚴格遵守現行[聚會](#)指導。

- 採取措施以確保保持身體距離並減少在救援站的聚集。
- 僅限州內參與者。在確定比賽旅行時，團隊和參與者必須遵守現行[加州公共衛生廳 \(CDPH\) 旅行警示](#)的最新建議。根據[《藍圖活動和業務層級圖附錄 - 已接受檢測和完全接種疫苗的個人和群體》](#)規定，允許已完全接種疫苗的州外參與者參加。
- 禁止共享飲料瓶、其他個人物品和設備。
- 活動前不應舉行室內博覽會。
- 活動期間禁止室內零售和行銷。
- 只要觀眾和參與者在指定飲食區域能夠保持距離，即可向公眾出售食品和為參與者提供賽後營養品。
- 不得安排沒有慶祝區或娛樂活動（例如，音樂會、現場表演、現場觀看聚會等），因為這會吸引了人群和家庭混合。活動期間允許有播音員。
- 活動期間禁止出售或提供酒精。
- 觀眾應限於現行的聚會指導層級的人數限制。頒獎典禮應遵守現行[加州公共衛生廳 \(CDPH\) 《室外有座現場活動和表演指導》](#)中規定的出席人數限制和要求。
- 參加活動之前，必須使用標準的檢查問題對參與者進行檢查，以確保其健康（例如，症狀、陰性檢測、疫苗接種等）。
- 根據[疾病控制與預防中心 \(CDC\) 組織大型活動和聚會](#)的指導，進行日常健康檢查，例如，安全且尊重地對工作人員和觀眾進行溫度檢查和[症狀檢查](#)，並遵守任何適用的隱私法律和法規。活動管理人員可以考慮使用[疾病控制與預防中心 \(CDC\) 常規業務常見問答集](#)中的檢查方法示例作為指導。
- 為了減少擁擠，應考慮錯開到達時間或在賽跑入口處設立多個進入點。
- 儘量減少員工的支持（例如，歡呼、發水、志願者等）。
- 考慮直播活動，以便可以在家觀看。
- 除非另有容納人數要求，否則強烈建議對所有參與者進行疫苗接種或檢測。如果使用聚合酶鏈式反應 (PCR)，則應在活動開始前 72 小時內對參與者進行檢測。可以接受抗原檢測，應在活動開始前 24 小時內進行。必須在活動開始前提供檢測結果。必須在活動註冊時提交已接種疫苗驗證。

社區體育活動應查閱[《更安全的經濟藍圖》](#)確定所在縣的現處層級。以下參加和容納人數限制應適用：

- **紫色 - 廣泛傳播 - 層級 1：**
 - 關閉。
- **紅色 - 大量傳播 - 層級 2：**
 - 每小時的活動限於 100 名參與者，總參與者限制為 200 名。
 - 如果所有參與者都做過檢測或已完全接種疫苗，活動最多可容納 500 名參與者。
- **橙色 - 適度傳播 - 層級 3：**
 - 每小時的活動限於 200 名參與者，總參與者限制為 500 名。

- 如果所有參與者都做過檢測或已完全接種疫苗，活動最多可容納 1,500 名參與者。
- 黃色 – 最小傳播 – 層級 4：
 - 每小時的活動限於 500 名參與者，總參與者限制為 1,500 名。
 - 如果所有參與者都做過檢測或已完全接種疫苗，活動最多可容納 3,000 名參與者。

請注意，當地衛生部門可能有限制更嚴的標準和不同的關閉期限。查找[當地衛生部門的資訊](#)。

本指導無意撤銷或廢除任何法定、監管或集體談判規定的工作人員權利且並不詳盡，因為不包含縣級衛生命令，也不能取代任何或新近制定的安全和健康相關法規要求（如加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 的法規要求），包括於 2020 年 11 月 30 日生效的新的[《緊急臨時標準》](#)。¹ 隨著 COVID-19 情況的持續發展，務必及時瞭解公共衛生指導和州/地方命令的變更。加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 的[加州職業安全與健康處 COVID-19 指導和資源網頁](#)上有更多安全和健康指導。



要求戴面罩

請查閱[《加州公共衛生廳 \(CDPH\) 戴面罩指導》](#)。該指導含有完整的詳細資訊（包括這些規則的所有要求和豁免），應定期查閱更新。此外，加州公共衛生廳 (CDPH) 還提供了有關面罩有效做法的[建議](#)。



工作場所 COVID-19 預防計劃

根據加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) [COVID-19 預防標準](#)的要求，用人單位必須制定、實施和維護書面的 COVID-19 預防計劃，供工作人員及其授權代表使用（如工會）。以下[鏈接](#)提供完整的詳細資訊，包括這些規則的所有要求和豁免、範本 COVID-19 預防計劃模板及常見問答集。應定期查看所有參考資料和指導的最新更新。



爆發情況和檢測

用人單位還必須遵守加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 關於[爆發](#)和[重大爆發](#)情況的法規，包括[對工作人員的任何相關檢測要求](#)和報告要求。還應查閱[有關爆發情況的常見問答集](#)，以獲取更多注意事項和法規解釋。

有關什麼構成爆發情況和所有必需報告要求的具體定義，請查閱[加州公共衛生廳 \(CDPH\) 工作場所 COVID-19 應對](#)。



個別控制措施和檢查

加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 緊急臨時標準 (ETS) 要求用人單位制定並實施流程，以檢查工作人員並應對有 COVID-19 症狀的工作人員，實施 COVID-19 預防計劃的必要組成部分，處理好其他一些個別控制措施。有關這些要求的詳細資訊，請參看鏈接的材料。

除了緊急臨時標準 (ETS) 規定的要求外，用人單位還必須：

- 採取合理的措施（包括在公共場所發佈公告，在戰略性和醒目位置和在預訂確認中張貼標牌等），以提醒公眾和工作人員，必須如《加州公共衛生廳 (CDPH) 面罩指導》所述在不吃喝時戴面罩（除非緊急臨時標準 (ETS) 予以豁免），保持身體距離，不觸摸面部，經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或使用洗手液。
- 加州公共衛生廳 (CDPH) 建議採取以下額外措施，以進一步降低傳播風險或其他健康風險：
 - 生病或出現 COVID-19 症狀的參與者應待在家中。
 - 提供資源以促進個人衛生，包括紙巾、非接觸式垃圾桶、洗手液，足夠的洗手時間、酒精類洗手液和一次性毛巾。
 - 應考慮一次性手套可能對洗手或使用洗手液會另有幫助，例如，在處理經常接觸的物品時。



通風

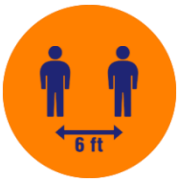
- 所有獲准在室內開展業務的企業都必須遵守加州公共衛生廳 (CDPH) 和加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) 的[通風、過濾和空氣質量臨時指導](#)，以減少 COVID-19 在室內環境中的傳播。本指導還涉及了加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) COVID-19 緊急臨時標準 (ETS) 中包含的通風要求。
- [疾病控制與預防中心 \(CDC\)](#) 還提供了有關通風的其他詳細指導。
- 室內場所的通風應最大程度地增加，並取決於相關的健身房和健身中心或按等級劃分的零售量。



清潔和消毒規程

- 用人單位必須執行加州職業安全與健康處 (Cal/OSHA) [COVID-19 緊急臨時標準 \(ETS\)](#) 中規定的清潔和消毒程序。進行清潔和消毒時，不得對工作人員造成危害。
- 除了緊急臨時標準 (ETS) 規定的要求，加州公共衛生廳 (CDPH) 未強加任何其他要求。
- 加州公共衛生廳 (CDPH) 建議採取以下額外措施，以進一步降低傳播風險或其他健康風險：
 - 為儘量降低[軍團菌病](#)和與水有關其他疾病的風險，採取措施確保所有供水系統和功能（如飲水器、裝飾噴泉）在設施長時間關閉後能安全使用。
 - 給工作人員留出時間在輪班期間進行清潔。在工作時間內分配清潔工作，作為工作人員工作職責的一部分。按需協助第三方清潔公司購買因清潔需求增加而需要購買的清潔用品。
 - 應盡可能安裝免提設備，包括運動感應燈、非接觸式支付系統、自動肥皂和擦手紙分配器以及考勤卡系統。

- 鼓勵顧客使用借記卡或信用卡，例如，通過標牌。
- 選用消毒化學品時，使用[國家環境保護局 \(EPA\) 核准清單](#)上核准用於 COVID-19 的產品，並遵循產品說明。使用國家環境保護局 (EPA) 名單 N 上的產品，不含過氧化氫（不超過 3%）或乙醇且不含過氧乙酸或過乙酸，選擇不太可能引發哮喘的消毒劑。不用名單 N 中含有哮喘病原的消毒產品，如漂白劑（次氯酸鈉）或季銨化合物（如苯紮氯銨）。遵循加州公共衛生廳推薦的[更安全哮喘清潔方法](#)，並確保有適當的通風。
- 在活動期間共用設備時，參加者在比賽前、休息時、半場休息和活動結束後應進行手部衛生（用肥皂和水洗手或使用酒精類洗手液）。
- 洗手間和/或移動式廁所的洗手間與洗手站的比率為 4:1，而且需有肥皂和水或洗手液。洗手間和/或移動式廁所的數量將在當地確定，並取決於活動的類型和人數。
- 衛生站將在所有人多的地方提供，包括但不限於：簽到處、洗手間、停車場、起跑線和終點線等。



社交疏離指引

- 僅靠保持身體距離不足以防止傳播 COVID-19。
- 按照[加州職業安全與健康處 \(Cal/OSHA\) COVID-19 預防緊急臨時標準 \(ETS\)](#) 規定，用人單位必須執行有關工作人員與其他人之間保持至少 6 呎距離的規程和程序。[加州職業安全與健康處 \(Cal/OSHA\) 的常見問答集](#)提供了更多的詳細資訊和示例。
- 除本指導中的任何保持身體距離要求外，加州公共衛生廳 (CDPH) 還建議採取以下其他措施，以進一步減少傳播風險或其他健康風險：
 - 避免現場會議，如果確有必要，進行調整來確保保持身體距離，並在設施召開人數較少的個別會議，以保證保持身體距離。
 - 盡可能提供清楚標明的單獨入口和單獨出口，以助保持身體距離。
 - 安裝移動輔助材料（如書架和公告板），以減少人與人之間的交接。盡可能使用非接觸式簽名進行交付。
 - 應盡可能在室外休息區放置遮陽罩和座椅，以保證保持身體距離。
- 保持至少 6 呎的距離，並盡最大可能促進在參與者之間保持身體距離，例如，錯開賽跑起跑時間，而不是所有人同時起跑，確保能在開始和結束區保持距離）。
- 獎品應可選擇郵寄或從某個站點單獨領取。
- 定時活動的結束時間將通過電子郵件和/或簡訊發送，並可通過場地週圍張貼的快速響應 (QR) 碼獲得。

¹必須考慮脆弱群體的其他要求。用人單位必須遵守所有[加州職業安全與健康處 \(Cal/OSHA\)](#) 標準並準備遵守其指導，還要遵守[疾病控制與預防中心 \(CDC\)](#) 和[加州公共衛生廳 \(CDPH\)](#) 的指導。此外，用人單位必須準備隨著這些指引的改變而改變其運營方式。

