

香港足球總會「賽馬會青少年足球發展計劃 – 訓練項目 2022-23」

男女子 青少年地區足球隊 / 青苗足球 / 幼苗足球 培訓計劃

衛生防護指引 (球員及家長適用)

訓練前後時序	需要採取的措施
前往訓練場地前	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如有需要，可先量度體溫，確保體溫處於正常水平</li><li>● 須佩帶口罩</li><li>● 球員須自備酒精搓手液及口罩盒</li></ul>
抵達場地，訓練開始前	<ul style="list-style-type: none"><li>● 須在進入球場範圍前，利用手機掃瞄「安心出行」二維碼及出示有效的「疫苗通行證」，並由工作人員協助量度體溫，確保體溫處於正常後方可進入球場</li><li>● 須清潔雙手</li><li>● 須佩帶口罩</li><li>● 保持最少 1.5 米的社交距離</li><li>● 儘量避免與其他球員或家長聚集</li></ul>
訓練進行時	<ul style="list-style-type: none"><li>● 球員可除下口罩，並放置在口罩盒中</li><li>● 避免隨便放置/丟棄口罩</li><li>● 場邊觀看的家長則須佩帶口罩，並保持社交距離</li></ul>
訓練結束後	<ul style="list-style-type: none"><li>● 須佩帶口罩</li><li>● 避免多人使用球場內的淋浴設施</li><li>● 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。</li><li>● 立即除下及妥善清洗球衣</li></ul>

請於出席前填妥健康申報表。(健康申報表連結：<https://forms.gle/DHmYrabvJusszn96>)



體溫過高(攝氏 37.5 度以上)或有以下任何一項病徵的球員不應參與訓練，並儘快求醫：

- 發燒、發冷
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 氣喘、呼吸困難
- 感到異常疲倦或疲勞
- 突然喪失味覺或嗅覺
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

如遇到以下情況，**球員應留在家中，不應到球場參與訓練**

- 球員被列為確診者或密切接觸者
- 球員於過去 14 天內有外遊記錄或現正按政府檢疫措施執行強制檢疫
- 球員之同住人士被列為確診者或密切接觸者
- 球員之同住人士於過去 14 天內有外遊記錄或現正按政府檢疫措施執行強制檢疫
- 球員或其同住人士需按政府檢疫措施執行強制檢測，而並未收到陰性檢測報告

可瀏覽以下網址以查閱須要執行強制檢測的指明場所：

[https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/compulsorytestingnotice\\_premises\\_CHI.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/compulsorytestingnotice_premises_CHI.pdf)

由衛生署發出的健康指引：

- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙徹底抹乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 佩帶口罩時，口罩表面須完全覆蓋口、鼻和下巴
- 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。

香港足球總會啟



更新於 2022.07.18