



International  
Olympic  
Committee  
國際奧林匹克委員會



INTERNATIONAL  
PARALYMPIC  
COMMITTEE  
國際帕拉林匹克委員會



TOKYO 2020



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

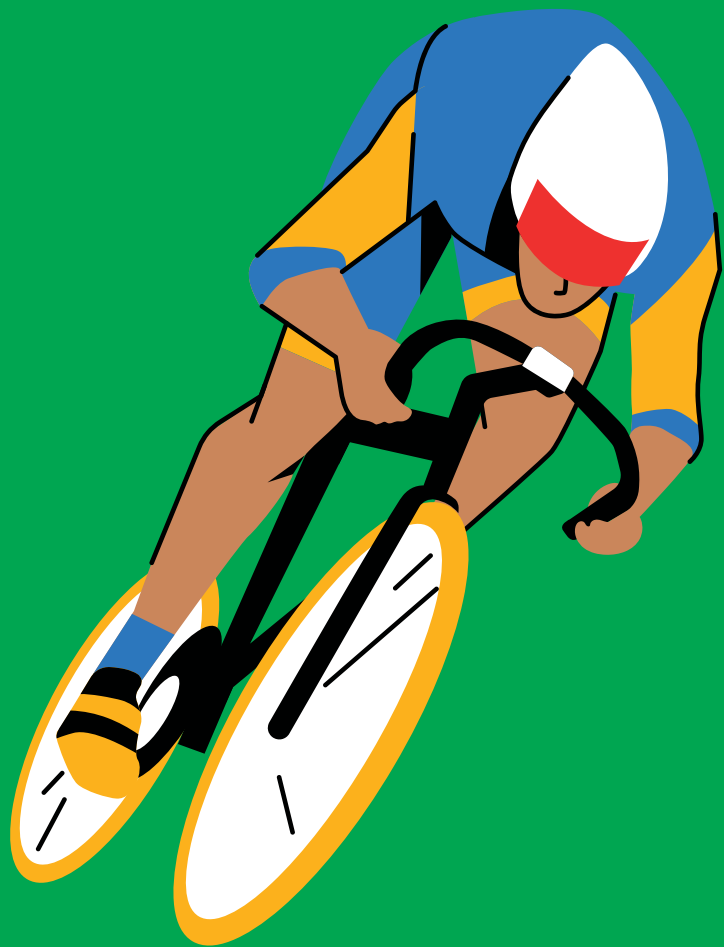
# 選手及代表團職員 賽會防疫手冊

確保奧運安全成功舉行





# 本手冊的 適用對象



運動員 Athletes	(Aa)
候補運動員 Alternate Athletes	(Ap)
陪練員及替補馬伕 Training Partners and Alternate Grooms	(P)
代表團職員 Team Officials	(Ao、Ac & P)
帕運會運動員伴護 Athlete Competition Partner for Paralympic Games	(Ab)
帕運會代表團醫療長 Chief Team Physician for Paralympic Games	(Am)
選手村行政管理 Village Administration	(NOC、NPC)
(未成年) 運動員隨行人員 Athlete Chaperone	(NOC、NPC)

# 目錄

本手冊的適用對象	2
Stronger together	4
防疫原則	5-8
參加奧運會	
簡介	10
出發前	12-16
入境日本	17-20
奧運會期間	21-27
從日本出境	28-29
更多資訊	
疫苗	31
法規遵循與處分	32



# STRONGER TOGETHER



歷經漫長的等待之後，再過幾個月，2020 東京奧林匹克及帕拉林匹克運動會就要展開。準備期間所有相關人員都面臨許多難題，為了在今年夏天安全成功地舉辦賽事，我們正擬訂相關計畫，期望合作克服這些難關。我們期盼運動會的力量能讓眾人團結一心，也期望運動員再次以亮麗的表現鼓舞全球各地民眾。我們將比以往更強大，而團結將讓我們更強大。

為了達成這項目標，我們每個人都肩負不同職責。身為國家奧會和協調委員會之運動員運動工作小組 (Athletes Working Group) 的聯合主席，我們的職責是讓國家奧會和運動員獲得最新資訊，而運動員的意見也是我們進行討論和決策的最重要考量。所有參與運動會人員的健康和安全，是我們的首要考量。

125 年來，奧林匹克運動會一直是希望的燈塔、人類團結的象徵。與過去相比，如今我們在日常生活中的一舉一動，都會對他人造成更為重大的影響。這也是我們製作本防疫手冊的原因 – 詳述相關規定，讓我們每個人都能確保奧運安全成功舉行。

我們一向秉持著在「權力和責任」間求平衡的精神，因此我們認為，國家奧會和國家帕委會代表團與運動員皆有權在奧運會及帕運會上，享有從事所有運動的安全環境；但是，他們同樣也應遵守正式規定，並採取必要措施，對主辦國日本和所有奧運會參與者負責。擬定本防疫手冊的宗旨是提供適切的支援，協助您順利履行職責，並滿足您的需求。

若您以前曾參加奧運會，相信這次的體驗在許多方面都會有所不同。所有奧運會參與者都必須了解特定的條件和限制，並採取靈活的因應措施。

各位勢必會有疑問。本防疫手冊的第一版旨在提供主要防疫原則，以引導我們繼續研擬更詳細的計畫 – 同時也讓我們更清楚了解未來所需面對的環境。我們將於 4 月發布更新版本，隨著奧運會舉辦在即，屆時其中內容可能會有變更。我們將確保各位能盡快掌握所需資訊。

**#StrongerTogether** 我們會秉持卓越、友誼與尊重的價值觀，確保奧運會安全成功地舉行。我們堅信，若大家都能遵循防疫手冊的要求，那麼今年夏天，我們就能攜手舉辦一場精彩出色的奧運會，而且廣獲眾人認同，成為大家記憶中的亮點。我們的齊聚一堂，象徵著人類的希望；而這樣的希望，需要我們齊心盡力才能實現。

感謝您的合作，期待在奧運會上與您相會。

## Kirsty Coventry

國際奧會運動員委員會主席暨第 32 屆 2020 東京奧運協調委員會委員

## Robin Mitchell

國家奧林匹克委員會聯合會代理主席暨第 32 屆奧運會協調委員會委員

# 防疫原則



# 將肢體互動 降到最低

新冠肺炎 (COVID-19) 的傳染途徑，是透過咳嗽、打噴嚏、講話、喊叫或歌唱時所呼出的病毒飛沫傳染，並在我們與他人密切接觸時，以人傳人的方式傳染。在人潮擁擠、通風不良的空間中，或是與新冠肺炎帶原者接觸較長時間時，感染新冠肺炎的風險就會增加。因此，我們必須將社交互動降到最低、配戴口罩，而且要避免「三密」的狀況：避免密閉空間、避免密集人群或避免密切接觸。

#1



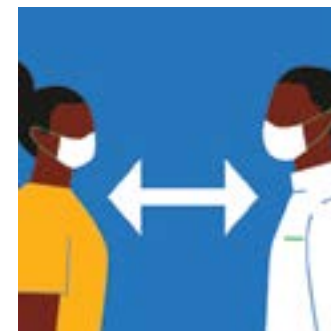
將與他人的肢體互動  
降到最低

#2



避免擁抱和握手等各種  
肢體接觸

#3



請與運動員保持至少 2 公尺社交距離，與他人保持至少 1 公尺社交距離，即使在競賽場館也不例外

#4

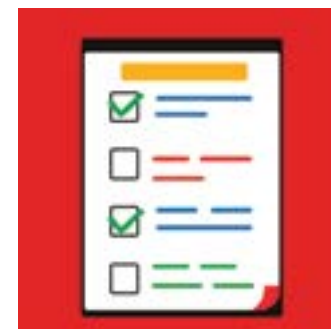


如情況允許，請避開  
密閉空間和擁擠人潮

#5



依照防疫手冊規定搭乘運動  
會專用交通工具。除事先獲  
准，請勿搭乘大眾運輸工具



請事先完成行程計畫，並確  
實依照計畫行動

# 檢測、 追蹤 和隔離

為了防止新冠肺炎傳播，我們必須斷絕人傳人的感染途徑。因此，我們必須透過檢測找出新冠肺炎帶原者，並透過追蹤接觸者來了解哪些人員可能受到感染；此外，我們也需要採取隔離和檢疫措施，防止病毒進一步擴散。

#1



下載日本的智慧型手機接觸追蹤軟體 - COCOA及健康回報 app

#2



接受檢測，並在出發前往奧運會前提供病毒檢測陰性證明。您可能必須在抵達時再次接受檢測 (依您的出發地點而定)

#3



針對在日本期間的前14天，也請遵守防疫手冊中的詳細規定及限制

#4



若您 (如職責或身分所需) 必須在參賽期間定期接受新冠肺炎病毒篩檢，請依規定進行

#5



若您出現新冠肺炎症狀或收到接觸追蹤管理人員通知，請接受檢測並採取隔離措施



# 落實衛生習慣

透過感染者噴出的飛沫，新冠肺炎病毒就能存活在日常用品的表面上。如果我們以手觸摸這類物品，然後再用手觸摸自己的眼口鼻，就有遭到感染的風險。因此我們必須謹記良好衛生習慣的基本要點：定期徹底洗淨雙手、消毒用品表面、避免觸摸臉部，並在打噴嚏或咳嗽時遮住口部。

#1



勤洗手，可以的話請使用乾洗手液消毒

#2



除非位於室外，並能與他人保持 2 公尺社交距離，否則請隨時配戴口罩

#3



咳嗽時應戴著口罩，或使用衣袖或面紙遮蓋

#4



請用拍手鼓掌，取代歌唱或喊叫來為隊伍加油

#5



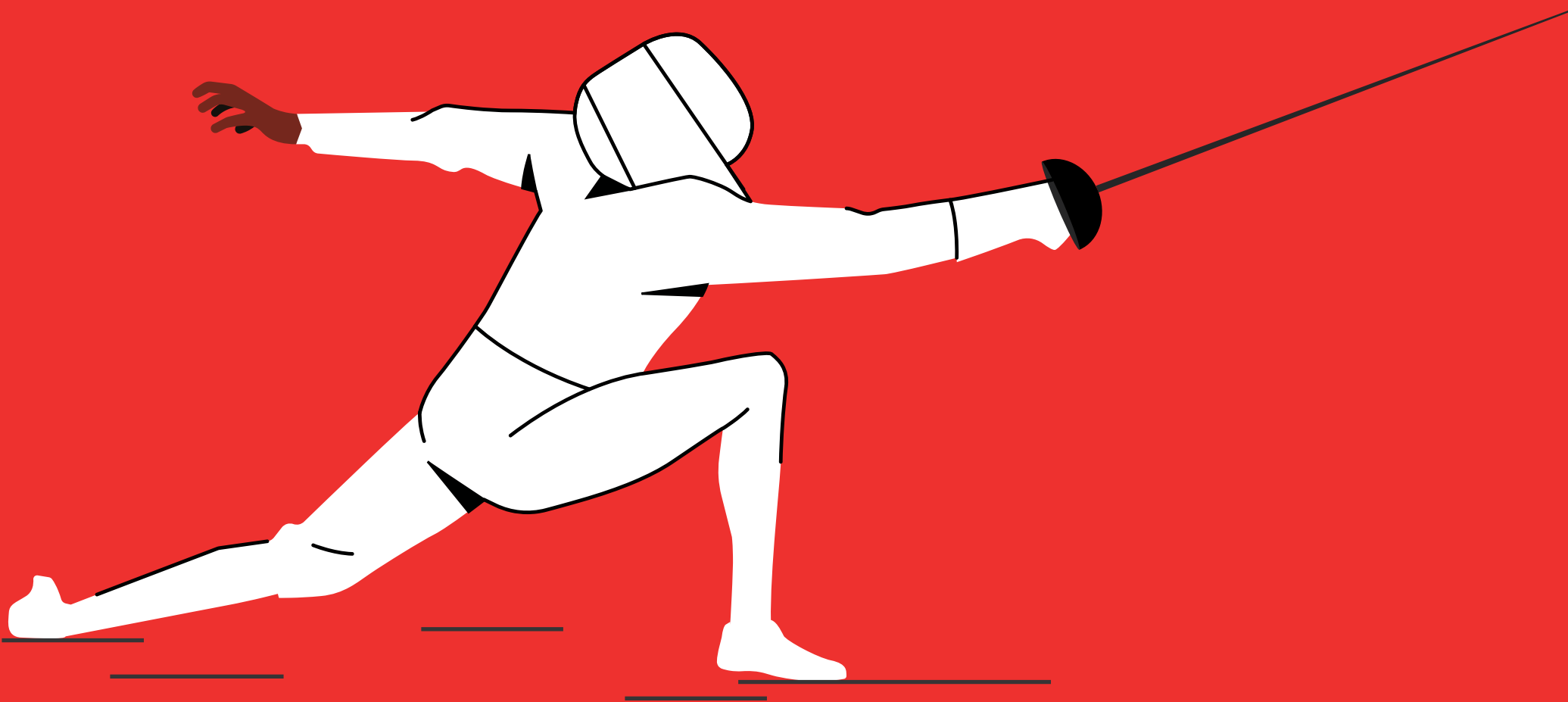
情況允許時，請避免共用物品，或請將物品徹底消毒

#6



房間和共用空間的空氣，每 30 分鐘應流通一次

# 參加奧運會



# 簡介

賽會防疫手冊是賽事計畫的基礎之一，用意是確保奧運會及帕運會的所有參與者和日本人民，都能安全健康地度過這段時間。防疫手冊是由 2020 東京奧運籌備會 (Tokyo 2020)、國際奧林匹克委員會 (IOC) 和國際帕拉林匹克委員會 (IPC) 共同擬訂。其中的內容是全夥伴工作小組 (All Partners Task Force)，偕同世界衛生組織、日本政府、東京都政府、獨立專家和全球各地組織，彼此通力合作所完成的。

本防疫手冊說明了運動員和代表團職員的責任。您從國家奧林匹克委員會 (NOC)/國家帕拉林匹克委員會 (NPC) 所獲得的資訊，也應一併列入參考。無論運動種類或居住地點為何，這些規定適用於每位運動員和代表團職員，也適用於所有其他奧運會參與者。

請抽空了解從您出發前 14 天起，和在日本參賽期間的計畫、您必須採取的步驟及依循的規定。您必須對自己在計畫中扮演的角色負起責任，這是相當重要的一點。這樣一來，您就是運動員和代表團職員的榜樣。如果您目前就住在日本，請在準備參加奧運會期間，思考相關資訊如何適用於自身。

## 重要資訊：

各國家奧會/國家帕委會需指派一位防疫聯絡協調官 (COVID-19 Liaison Officer)。這位人員是所有新冠肺炎相關事務的主要聯絡人。他們也會是國際奧會/國際帕委會、2020 東京奧運籌備會和日本衛生主管機關的聯絡人。您的防疫聯絡協調官會負責協助您了解本防疫手冊並確實遵守，他們也會收到與職責相關的詳細規定。

賽會防疫手冊會視需要更新，以如實反映最新狀況。下一版將於 2021 年 4 月發布。

## 請注意：

本手冊為國際奧會、國際帕委會和 2020 東京奧運籌備會依據當下所知的資訊編撰。後續因應未來防疫對策調整，仍需要與日本政府和東京都政府合作修訂，以確保將日本的現況和規範演變完整納入考量。

也就是說，更新版防疫手冊可能會比目前版本有更多限制措施。

我們相信本手冊內的措施可減少參與奧運會的相關風險和影響，並有賴您共同遵守及支持。即便如此，我們無法完全排除參加奧運及帕運會的可能風險與影響。因此，您必須同意自行負擔參加奧運的相關風險。



# 參加奧運會的防疫原則



## 1 出發前

- 請於出發前往日本的 14 天前開始進行準備
- 請您備妥入境日本所需相關文件 (身分註冊卡 PVC 或簽證) 及新冠肺炎病毒檢測陰性證明
- 請事先完成於日本期間 (前 14 天) 的行程計畫
- 下載、安裝並完成註冊日本的智慧型手機軟體 - COCOA 及健康回報 app。請於出發前往日本的 14 天前開始，每日監控個人健康狀況
- 請事先準備您在日本期間的密切接觸人員清單
- 請在登機前往日本前 72 小時內接受新冠肺炎病毒檢測，檢測陰性才能登機

## 須全程遵守的防疫原則

- 請將與他人的肢體互動降到最低
- 請與運動員保持至少 2 公尺社交距離，與他人保持至少 1 公尺社交距離
- 如情況允許，請避開密閉空間和擁擠人潮
- 依照防疫手冊規定搭乘運動會專用交通工具。除事先獲准，請勿搭乘大眾運輸工具
- 保持勤洗手、配戴口罩等良好的衛生習慣
- 參賽期間 (如職責或身分所需) 請配合依不同頻率間隔接受新冠肺炎病毒篩檢
- 確保您有足夠的口罩數量，以因應您在日本參賽期間的需要



## 2 入境日本

- 向移民官出示您的身分識別卡 (PVC/OIAC/PIAC) 或簽證，以及新冠肺炎病毒檢測陰性證明
- 請於入境日本時準備接受新冠肺炎病毒檢測
- 入境後，請避免不必要活動並儘速離開機場



## 3 運動會期間

- 運動會期間，參與人員須 (如身分所需) 依不同頻率間隔接受新冠病毒篩檢
- 如您出現新冠肺炎症狀或收到接觸追蹤管理人員通知，則必須接受檢測並採取隔離措施
- 請務必依照您的 14 天行程計畫行動
- 請用拍手鼓掌，取代歌唱或喊叫來為隊伍加油
- 依照不同人員職責身分、運動種類或場館地點可能還會有特別防疫規範必須遵守



## 4 從日本出境

- 了解您回程目的地及轉機途經國家目前最新的入境規定
- 如有需要，請準備在出境時接受新冠肺炎病毒檢測

# 出發前

參加奧運會不是從機場才開始。從現在起，收到最新版的防疫手冊後，請撥出時間徹底閱讀，了解其中內容。如有任何疑問，請在出發前與您的國家奧會/國家帕委會或防疫聯絡協調官\* (在指派後) 聯絡。

請從出發前 14 天起確實遵守賽會防疫手冊的規定。在這段期間請務必秉持正確的心態。

\*有關防疫聯絡協調官的職責說明，將會在定案後，在 4 月版防疫手冊中發布更新。



## 徹底閱讀防疫手冊

出發前，請確定您已閱讀並了解防疫手冊，並同意其中規定。請參閱第 32 頁「法規遵循與處分」

請投保醫療和歸國保險，以因應在日本參賽期間的需求

- 2020 東京奧運會為運動員和代表團職員提供前述保險，但保險期間僅限於從選手村預先開放日期到關閉日期為止。該保險僅涵蓋於日本境內發生的費用。

若您會在日本參加奧運會賽前訓練營或奧運會賽後接待城市 (Host Town) 計畫：

- 請閱讀並了解接待城市的接待手冊，該手冊內會進一步說明當地措施
- 您的國家奧會/國家帕委會必須在出發一個月前，確認遵守這些規範措施
- 原則上，活動範圍僅限住宿地點和訓練設施，除事先獲准，不得搭乘大眾運輸工具



# 檢測、追蹤 和隔離

- **確定您持有身分識別卡 (PVC)** 將於驗證後成為奧運或帕運期間的身分註冊卡 (Olympic Identity and Accreditation Card · OIAC)/ Paralympic Identity and Accreditation Card · PIAC)。否則，您需要持有簽證才能入境日本
  - **務必了解最新資訊**，掌握您搭乘的航空公司、過境國家/地區及入境日本時所需的新冠肺炎病毒檢測和證明。  
[請參閱日本政府的建議](#)
  - **下載、安裝並完成註冊**日本的智慧型手機軟體 - COCOA 及健康回報 app。請參閱「補充附錄 - 智慧型手機應用程式」(Supplementary Annex - Smartphone applications)
  - **請於出發前往日本的 14 天前開始，每日監控個人健康狀況**
    - 每天測量並記錄體溫
    - 每天主動監測您個人的健康狀態 (例如體溫與任何新冠肺炎症狀)，並在 **COCOA app** 上回報結果，並依照相關的個人資訊保護法律與規範 (詳細資訊尚待確認)，與日本衛生主管機關、2020 東京奧運籌備會和您的防疫聯絡協調官分享
  - **完成於日本期間 (前 14 天) 的行程計畫\***，您必須將計畫提交給日本主管機關。其中應包括：
    - 您規劃的所有行程活動。
    - 您將前往的地點：僅限官方奧運會場館、您的住宿地點與其他限制地點，請參閱第 21-27 頁「奧運會期間」的「目的地與移動清單」(List of Destinations and Movement) 定義。
    - 您的交通工具
    - 您的住宿地點
- \*有關行程計畫(及範本)的進一步細節，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

# 檢測、追蹤 和隔離

- 若您在出發前的 14 天內出現任何新冠肺炎症狀 (常見症狀：發燒、乾咳、疲倦；不常見症狀：痠痛、喉嚨痛、腹瀉、結膜炎、頭痛、喪失味覺或嗅覺、皮膚疹或手、腳趾變色；嚴重症狀：呼吸急促或困難、胸痛或胸悶、喪失言語或行動能力)
  - 請勿前往日本
  - 請通知所屬代表隊的防疫聯絡協調官，並遵照協調官後續指示。[請參閱世界衛生組織的新冠肺炎症狀相關說明](#)
- 接受檢測請以日本政府核准的病毒檢測方式，在登機前往日本前 72 小時內接受新冠肺炎病毒檢測(如非直飛航班，則為第一個航班前)。
  - 目前，日本政府核准的檢測類型 (唾液，或是鼻和/或喉頭拭子) 為即時 PCR、核酸擴增檢測 (LAMP) 和抗原 (CLEIA) 檢測
  - 相關單位也正評估其他措施，以確保檢測證明的真實性
- 若您的新冠肺炎病毒檢測為陰性：
  - 取得檢測陰性的證明
  - 準備好在抵達日本時，向移民官出示陰性檢測結果
  - 可能會要求您透過回報 app 提交陰性檢測結果
- 若您的新冠肺炎病毒檢測為陽性：
  - 遵守當地規定，立即開始自我隔離
  - 通知所屬代表隊的防疫聯絡協調官，協調官會記錄您的症狀、檢測結果和密切接觸者，並通知籌辦單位，商定後續



# 社交互動 原則

- 從您出發前往日本前的 **14 天起**，請將與他人的肢體互動降到最低
- 請事先準備一份您在日本期間的**密切接觸人員清單\***，例如室友、教練、物理治療師、密切接觸的隊友等
  - 請將這份清單交給您所屬代表隊的防疫協調聯絡官驗證，必要時協調官會使用清單追蹤接觸狀況

\*有關密切接觸者的進一步指示，將會在定案後，在 4 月版防疫手冊中發布更新。



# 落實衛生 習慣

- 保持良好的衛生習慣 – 包括勤洗手或使用乾洗手液，並配戴口罩
- 確保您有足夠的口罩數量，以因應您在日本參賽期間的需要。每個人都要負責確保自己有充足的口罩存量
  - 依循世界衛生組織的建議配戴口罩  
(戴口罩的基本方法：戴口罩之前、脫口罩前後以及每次觸碰口罩後都要清潔雙手。確保口罩覆蓋口、鼻和下巴。脫下口罩後，請存放在乾淨的塑膠袋中，或丟進垃圾桶。如是布口罩，請務必每天清洗。請勿配戴有關門的口罩。)
  - 如果使用布口罩，請經常以高溫清洗口罩，而且布口罩最好採用三層，或至少有兩層結構：
    - 內層為吸收性材質，如棉質
    - 中層為不織布材質，如聚丙烯
    - 外層為不吸收材質，如聚酯或聚酯摻合物。
- 注意：一旦口罩沾水或變濕，請儘快更換口罩，並且每天清洗一次。天氣炎熱潮溼時，需要的口罩數量可能會更多
- 此外，也請留意關於口罩品牌標示的規定

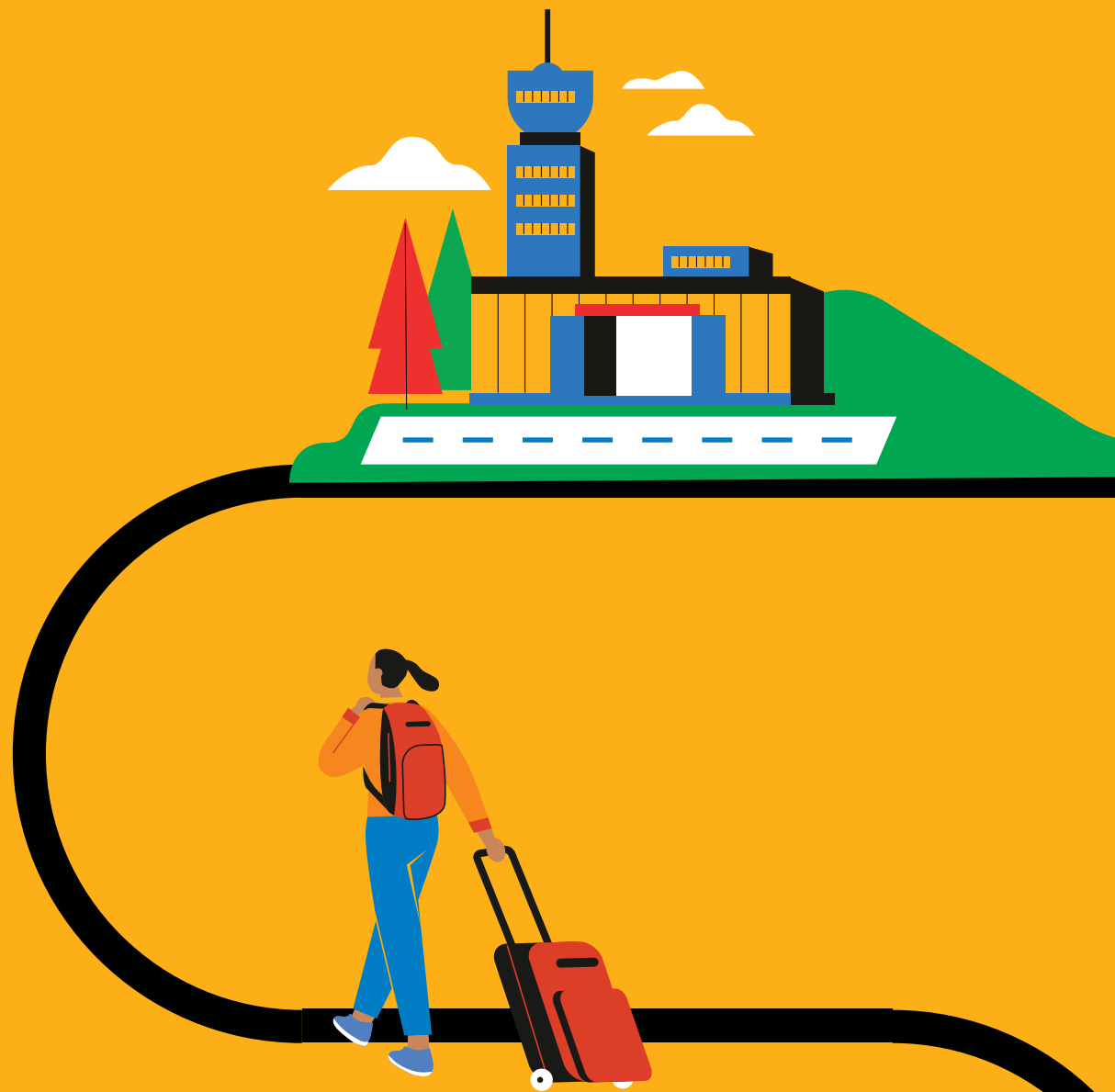
[請參閱世界衛生組織的口罩配戴說明](#)

# 入境 日本

抵達後，不論是在機場或後續行程，都必須遵守下列規定。

在日本期間，請務必遵循社交距離要求，並保持良好衛生習慣。此外，您在日本的前 14 天另有其他規定必須遵守。

請備妥您的身分識別卡 (PVC)，啟用後的識別卡即是奧運或帕運會身分註冊卡 (OIAC/PIAC) 這是入境日本的必要文件。



# 檢測、追蹤 和隔離

- **準備好向移民官出示：**
    - 您的身分識別卡 (PVC/OIAC/PIAC) 或簽證，以及護照或其他與身分識別卡簽證相關的旅遊證明
    - 您在出發前 72 小時內所接受之新冠肺炎病毒檢測陰性證明
  - **準備好在抵達日本時接受新冠肺炎病毒檢測**
    - 視您出發的國家/地區，以及您在前 14 天內曾到訪的地點而定，前述檢測可能會於機場內進行。若未在機場進行，則可能在奧運與帕運選手村或奧運會賽前訓練營內進行
    - **若您會參加奧運會賽前訓練營**，請在抵達奧運與帕運選手村的三天前再次接受新冠肺炎病毒檢測。相關作業會由接待城市主管機關負責安排
    - **若您的檢測結果確認為陽性**，您必須依照日本衛生主管機關的指示進行隔離\*，隔離地點可能為政府核准的隔離設施
  - **若您出現任何新冠肺炎症狀**
    - 立即告知您所屬代表隊的防疫聯絡協調官，協調官會視情況諮詢 2020 東京奧運籌備會或奧運會賽前訓練營的接待城市主管單位
- \*有關確診後隔離的進一步指示，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

# 社交互動 原則

- 遵照 2020 東京奧運籌備會和您所屬國家奧會/國家帕委會的指示，並儘速通過機場
  - 除賽會註冊櫃檯(Accreditation Validation Counter)，請勿於機場商店購物或使用任何機場服務 (如您持有身分識別卡)
  - 請走奧運官方機場規劃的專用通道，以將與他人的接觸降到最低
- 只搭乘奧運專用車輛 – 請勿使用大眾運輸工具。在往返奧運會賽前訓練營時，若無其他選擇，您可搭乘飛機或火車 (新幹線)
  - 與其他乘客保持距離，並遵守座位安排的規定，例如與他人保留間隔空位
  - 若您使用非屬奧運官方車隊的自用車，請務必依循防疫手冊的規定
- 居住選手村期間，請遵照您所屬國家奧會/國家帕委會的指示。住宿規劃會依照「停留期間」(Period of Stay) 政策進行，以將您與其他團體的接觸降到最低



# 帕運會的 注意事項

- 若您使用輪椅或其他助行裝置，在特定情況下須由他人協助保管(如旅途間由航空公司人員協助)，請經常以消毒濕巾消毒相關物品的表面

# 奧運會 期間

在日本期間，請務必遵循社交距離要求，並保持良好衛生習慣，以確保所有人的安全和健康。您停留期間的前 14 天另有其他規定必須遵守。

您的責任包含每天主動監測個人的健康狀態，並於健康回報 app 回報。

為了將傳染風險降至最低，檢測是至關重要的一環：此步驟可用來進行例行篩檢，與確診陽性案例的密切接觸者的檢測，以及對出現新冠肺炎症狀者是否感染的診斷工作。



# 檢測、追蹤 和隔離

- **每天主動監測**個人的健康狀態 (例如體溫與任何其他新冠肺炎症狀)。並在健康回報 app 上回報結果。請參閱「補充附錄 - 智慧型手機應用程式」
- **在日本參加奧運會期間，至少每四天接受一次新冠肺炎病毒檢測\***
  - 檢測時間與頻率可能會視運動種類和賽程表調整
  - 檢測將於奧運與帕運選手村內部的專屬設施進行，或者若運動員居住於衛星選手村 (或帕拉自由車住宿設施) 中，檢測則會於其專屬設施進行
  - 若您居住於非官方住宿設施，則必須前往奧運與帕運選手村接受檢測
  - 檢測結果將有效率地及時處理，且進行判讀時會將個人健康狀況納入考量
  - 檢測結果諮詢專家小組 (Results Advisory Expert Group, RAEG) 將擬定判讀複雜案例的特殊程序。複雜案例亦可能會由該小組判讀。
- **您可透過網路系統\* 預約檢測**，預約系統是由 2020 東京奧運籌備會提供
- **若您在奧運會期間檢測呈陽性確診**
  - 請立即隔離\*，並通報您所屬的防疫協調聯絡官
  - 您必須持續接受隔離或住院，且不得參賽
  - 隔離地點 (可能為政府核准的隔離設施) 及隔離時間，將由日本衛生主管機關根據您的感染嚴重程度和症狀決定
  - 後續依照日本的解除隔離規定執行隔離解除
  - 防疫聯絡協調官將審視您從首度出現症狀、接受檢測的兩天前起，到您開始隔離的這段期間從事過的活動，包括與您有密切接觸的人員及曾造訪的奧運會場館
  - 協調官會與日本衛生主管機關與 2020 東京奧運籌備會合作，決定是否需對特定空間進行消毒等其他進一步措施
  - 您的密切接觸者會收到通知，且遵照日本衛生主管機關與 2020 東京奧運籌備會的進一步指示

\*有關檢測的時間、檢測結果通報及檢測地點等進一步資訊，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

# 檢測、追蹤 和隔離

- 若您在奧運會期間成為新冠肺炎確診個案的密切接觸者
  - 您會透過 COCOA app 收到通知，且/或防疫聯絡協調官會要求您接受檢測
  - 協調官會與您聯絡並告知後續措施
  - 收到通知後，請立即前往接受檢測
  - 您會在奧運與帕運選手村的指定區域內接受檢測
  - 請在指定區域內等候檢測結果。2020 東京奧運籌備會正與日本健康主管機關協調，以確保當您的檢測結果為陰性，可依照原定計畫參賽
- 請準備好在每次進入奧運會場館\* 時測量體溫
  - 若您的體溫超過攝氏 37.5 度，將測量第二次以供確認
  - 若經第二次測量您的體溫仍超過攝氏 37.5 度，則不得進入場館。請通報您所屬的防疫聯絡協調官，並依循其指示。相關人員會帶您前往隔離區域以等待執行進一步的措施
- 若您在日本期間出現任何新冠肺炎症狀，請立即通報您所屬的防疫聯絡協調官，協調官會說明後續措施。[請參閱世界衛生組織的症狀相關說明](#)
  - 若您在奧運場館內，相關人員會引導您到場館醫療站進行檢查
  - 如果大會認為您可能感染了新冠肺炎，會送您到奧運與帕運選手村 (或其他指定醫療設施) 的發燒門診，接受新冠肺炎病毒檢測
  - 您必須在發燒門診等候檢測結果。

\*與場館測量體溫措施的進一步細節，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。



# 社交互動 原則

- 盡可能降低與他人的接觸
  - 與他人保持 2 公尺的距離
    - 針對無法與他人保持2公尺距離的情形，例如在競賽場地 (FOP) 與準備區。2020 東京奧運籌備會、國際奧會/國際帕委會和國際運動總會會對此擬定並執行必要的措施\*
  - 請持續更新您的密切接觸者清單
  - 僅搭乘奧運會專用車輛。除非事先獲得同意，請勿使用大眾運輸工具
    - 在往返偏遠場館時，若無其他選擇，您可搭乘飛機或火車 (新幹線)
    - 與其他乘客保持距離，並遵守座位安排的規定，例如與他人保留間隔空位
    - 若您使用非屬奧運官方的自用車，請務必依循防疫手冊的規定
  - 離開奧運與帕運選手村 (或其他指定住宿設施) 時，僅限於從事在您的 14 日行程計畫中安排的活動
  - 依照「奧運期間移動地點清單」內容，您僅可前往奧運官方場館及部分額外的地點，例如：媒體區和競技訓練中心
    - 請勿前往健身房、觀光景點、商店、餐廳或酒吧等地點
- \*與運動種類/場館/特定職責相關的措施，以及「奧運期間移動地點清單」，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。
- 若您住在選手村，請在選手村或奧運場館用餐。若您不住在選手村，請在奧運場館或您的住宿地點用餐

# 社交互動 原則

- 用餐時請與他人保持至少 2 公尺或其他建議的社交距離，並與固定成員用餐，以將與他人的接觸降到最低
- 請盡量避開密閉空間和擁擠人潮
  - 避免在無法保持社交距離的空間中停留過久。
  - 請勿在電梯等人群密集的区域講話
- 避免不必要的肢體接觸，例如擁抱、擊掌和握手
- 禁藥管制措施將依據國際標準、健康與安全措施以及世界運動禁藥管制組織 (WADA) 規定執行，並由國際運動禁藥檢測組織 (ITA) 負責奧運會，國際帕委會負責帕運會的管理
- 依您的運動種類/職責和特定地點\*，可能需遵守額外的防疫規定。2020 東京奧運籌備會、國際奧會/國際帕委會和國際運動總會將共同訂定相關規定
- 參加開幕和閉幕儀式\*另有額外相關規定須遵守。2020 東京奧運籌備會和國際奧會/國際帕委會將共同擬定相關規定

\*與運動種類/職責/特定地點及開閉幕式相關的額外規定，將會在定案後，最晚在4月版防疫手冊中發布更新。

# 落實衛生習慣

- 於日本參賽期間，請保持良好的衛生習慣。場館和住宿地點將實施更嚴格的清潔程序和衛生對策，請確實遵守這些規定
  - 依您的運動種類/職責和特定地點，可能需遵守額外規定 (例如：競賽場地 (FOP) 與準備區點)。2020 東京奧運籌備會、國際奧會/國際帕委會和國際運動總會對此擬定相關措施
- 請隨時配戴口罩，但訓練、競賽、用餐、睡覺，或於室外、能與他人保持 2 公尺社交距離時，則不在此限。[請參閱世界衛生組織的口罩配戴說明](#)
  - 應先將雙手消毒，然後再戴上口罩，並避免觸摸眼睛、鼻子和嘴。若情況允許，應使用肥皂和溫水清洗雙手至少 30 秒。否則請使用乾洗手液
  - 只要口罩變得潮濕，請立即更換口罩，並每日清洗
  - 請勿使用面罩來替戴口罩。眼罩是為了避免眼部區域受到感染，或在無法戴口罩的情況下，才改配戴面罩
- 咳嗽時請務必戴著口罩，或使用衣袖或面紙遮蔽。請將使用過的面紙/拋棄式口罩/口罩濾材丟棄至垃圾桶內
- 應勤洗手且徹底清洗至少 30 秒，最好使用肥皂和溫水清洗。否則請使用乾洗手液
- 避免喊叫、歡呼與歌唱 – 競賽期間，請以其他方式加油或慶祝，例如拍手鼓掌
- 盡可能經常讓房間保持通風 – 至少應每 30 分鐘進行一次，且每次通風時間皆需達數分鐘
- 盡可能避免共用物品。應一律對他人使用過的物品進行消毒
- 用餐前後應將餐桌消毒
- 相關單位正研擬如何將前述與衛生習慣相關的防疫作為落實於頒獎典禮上

# 帕運會的 注意事項

- 人員需要額外協助時，可以由親近者提供支援，不須依循與他人保持至少 2 公尺社交距離的限制
  - 協助他人時，請隨時配戴口罩
  - 結束協助後，請消毒雙手，並恢復與他人保持至少 2 公尺的社交距離
  - 盡可能將自己與他人的肢體接觸降到最低
- 若您的交談對象或協助對象需仰賴讀唇、清楚的聲音和/或臉部表情來溝通，您可暫時拿下口罩。您應保持至少 2 公尺的距離，並盡速重新戴上口罩
- 若您使用的是在特定情況下需由他人(例如司機)協助的輪椅或其他助行裝置，請經常以消毒濕巾消毒相關物品表面
- 請務必在用餐前洗手與消毒，並於必要時提供相關協助

# 從日本 出境

我們已儘量縮短各位停留日本的時間以減少感染風險，並確保奧運會安全成功舉行。

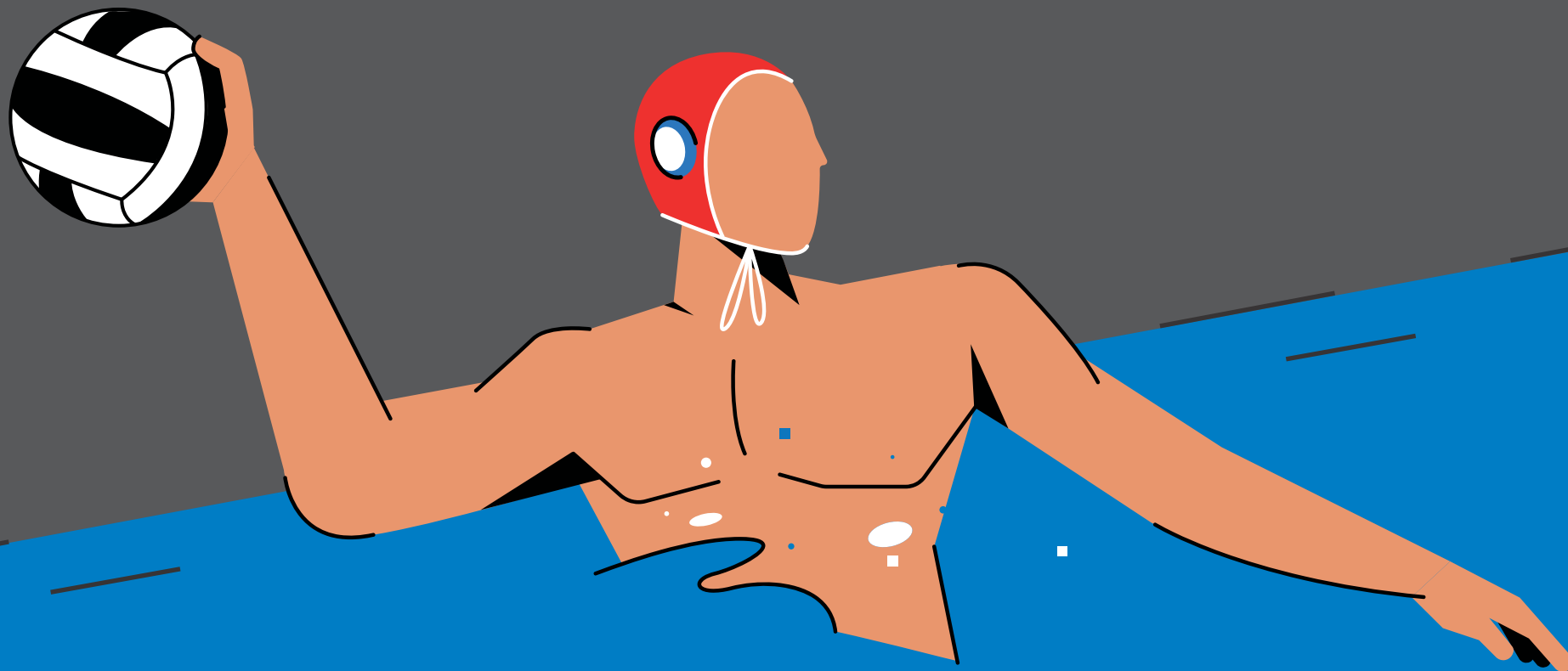
從出境階段到您抵達目的地的期間，請繼續依循防疫手冊的要求，包括落實衛生習慣和社交距離規定。



# 檢測、追蹤 和隔離

- 依循國家奧會/國家帕委會的指示離開奧運與帕運選手村；依照《停留期間》政策的要求，請在最後一場比賽結束後的 48 小時內離開
  - 若您將參加奧運會賽後接待城市計畫，請依循相關主管機管的指示
  - 務必了解您回程目的地及轉機途經國家目前最新的入境規定
  - 準備好在出境前接受最後的新冠肺炎病毒檢測\*，跨國旅程可能會有此需要
  - 搭乘奧運會專用車輛前往機場
  - 抵達目的地後，請依循當地的新冠肺炎相關規範
- \*有關出境前病毒檢測的進一步資訊，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

# 更多資訊



# 疫苗

疫苗是安全且成功舉辦東京奧運暨帕運會的輔助工具之一，會適時適地加以運用。國際奧會向來強力支持讓弱勢群體、醫護人員和所有負責維護社會安全的人員優先接種疫苗。

國際奧會呼籲，在有充足疫苗供一般民眾注射後，奧運會及帕運會代表團應接種疫苗 – 這是因為代表團扮演其國家奧會和國家帕委會親善大使的角色；以及近期聯合國大會以共識決行的聯合國決議文所述，運動的角色在「推廣安全運動，以促進個人及社群的健康與福祉」。此決議亦強調了奧運會及帕運會的重要性。

因此，國際奧會將與國家奧會合作，以鼓勵並協助運動員、代表團職員和利害關係人在前往日本前，能配合國家免疫接種規定，於母國/所在地區接種疫苗。此舉除了有助維護奧運會的環境安全，更出於對日本人民的尊重；日本人民得以相信主辦單位竭力保護與會人員及日本人民的安全。

國際奧會與國家奧會召開諮詢會議時，獲知許多國家/地區政府已就疫苗接種政策做出正面決定，或正與其國家奧會進行磋商。

為全盤了解 206 個國家奧會的疫苗接種情況，國際奧會已致信至國家奧會，請其主動與政府接洽疫苗接種事務，並於 2021 年 2 月初向國際奧會回報。國家奧會應與其當地的國家帕委會共同合作。

## 請注意：

接種疫苗不是參加奧運會的必要條件。無論您是否接種疫苗，都必須遵守防疫手冊中的所有規定。



# 法規遵循 與處分

我們必須提醒您，儘管採取了所有措施，我們仍無法完全免除參加奧運及帕運會的風險與影響。您同意自行承擔參賽的風險。我們相信前述措施可減少上述風險和影響，而我們必須仰賴您確實遵守這些措施。

在奧運會及帕運會的註冊程序中，您的所屬組織會請您注意前述措施相關的資訊，重要的是，遵守防疫手冊的規定是獲得並保有參賽權的條件之一；且在部分情況下，前述措施亦可能涉及處理您的個人資料，包括健康相關的資訊。

有鑑於此，請您確保自己已仔細閱讀並了解本防疫手冊（包括其中的更新）的內容，同時遵守其中的規定；此外，請遵守日本政府、我們或您所屬組織發布的進一步指示。我們的共同目標是確保所有奧運會及帕運會參與者的健康，並讓奧運會能安全地舉辦，而遵守前述規定和指示，正是讓我們成功達成這項目標的關鍵所在。

若未遵守手冊的規定，您可能需承擔相關後果，包括可能影響您參與奧運會及帕運會、進入奧運會場館的權利，且在某些情況下更可能會對您的參賽造成影響。若屢次無法遵守或嚴重違反前述規定，可能導致您參與奧運會及帕運會的註冊和權利遭到撤銷。

請注意，本防疫手冊說明的部分措施為日本出入境的措施。若違反前述措施，您可能需要承擔相關後果，包括接受隔離檢疫 **14** 天，或是撤銷您的在日本許可。



賽會防疫手冊是由 2020 東京奧林匹克和帕拉林匹克運動會籌備委員會、國際奧林匹克委員會和國際帕拉林匹克委員會共同擬訂。所有商標皆為其各自所有者的財產。

© 2021 – 國際奧林匹克委員會 – 著作權所有，並保留一切權利。