

媒體人員 賽會防疫手冊

確保奧運安全成功舉行



本手冊的 適用對象



記者 Journalists	(E)
體育專業記者 Sport-Specific Journalists	(Es)
國家和/或地方新聞記者 National and/or Regional Journalists	(Ex)
攝影師 Photographers	(EP)
體育專業攝影師 Sport-Specific Photographers	(EPs)
國家和/或地方新聞攝影師 National and/or Regional Photographers	(EPx)
技師 (電腦、電工、實驗室人員、技術人員) Technicians (computer, electricians, lab personnel, technical staff)	(ET)
派駐奧運主新聞中心 (MPC) 的支援人員 Support Personnel assigned to the MPC	(Ec)
非官方授權轉播商 Non-Rights Holding Broadcasters	(ENR)

目錄

本手冊的適用對象	3
Stronger together	5
防疫原則	6-9
參加奧運會	
簡介	11
出發前	13-17
入境日本	18-21
奧運會期間	22-29
從日本出境	30-32
更多資訊	
疫苗	34
法規遵循與處分	35



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。所有參與運動會人員的健康和安全，是我們的首要考量。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。

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。

重新規劃本屆奧運會這段期間，我們將所有認證媒體機構的需求充分列入考慮，讓您在報導 2020 東京奧運 (Tokyo 2020) 期間善盡自己的職責。本手冊提及的部分措施看起來或許嚴格，然而這些措施的目的都是確保您、運動員及日本國民，都能在安全無虞的環境下執行各項工作，參與奧運會。

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，如果每一個人都能致力遵守防疫手冊的規定，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。

Lucia Montanarella,
國際奧林匹克委員會 (IOC) 奧運會媒體營運主管



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



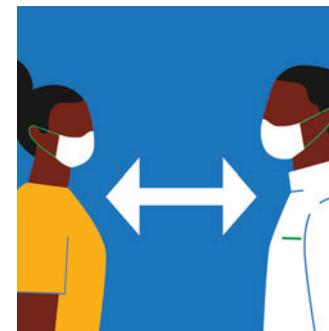
將與他人的肢體互動
降到最低

#2



避免擁抱和握手等各種
肢體接觸

#3



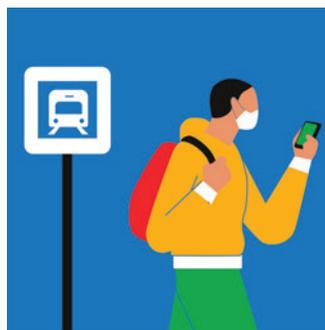
請與運動員保持至少 2 公尺社交距離，與他人保持至少 1 公尺社交距離，即使在競賽場館也不例外

#4

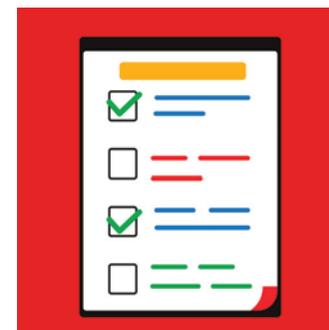


如情況允許，請避開
密閉空間和擁擠人潮

#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

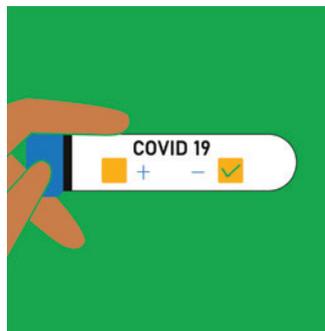
為了防止新冠肺炎傳播，我們必須斷絕人傳人的感染途徑。因此，我們必須透過檢測找出新冠肺炎帶原者，並透過追蹤接觸者來了解哪些人員可能受到感染；此外，我們也需要採取隔離和檢疫措施，防止病毒進一步擴散。

#1



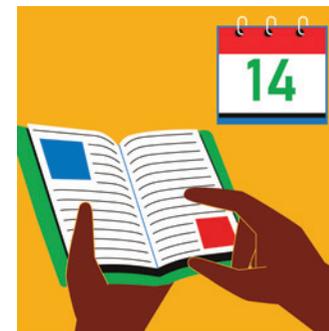
下載日本的智慧型手機接觸追蹤軟體 - COCOA及健康回報 app

#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



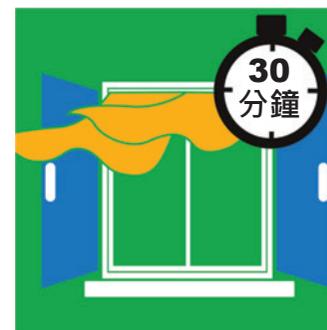
請用拍手鼓掌，取代歌唱或喊叫來為隊伍加油

#5



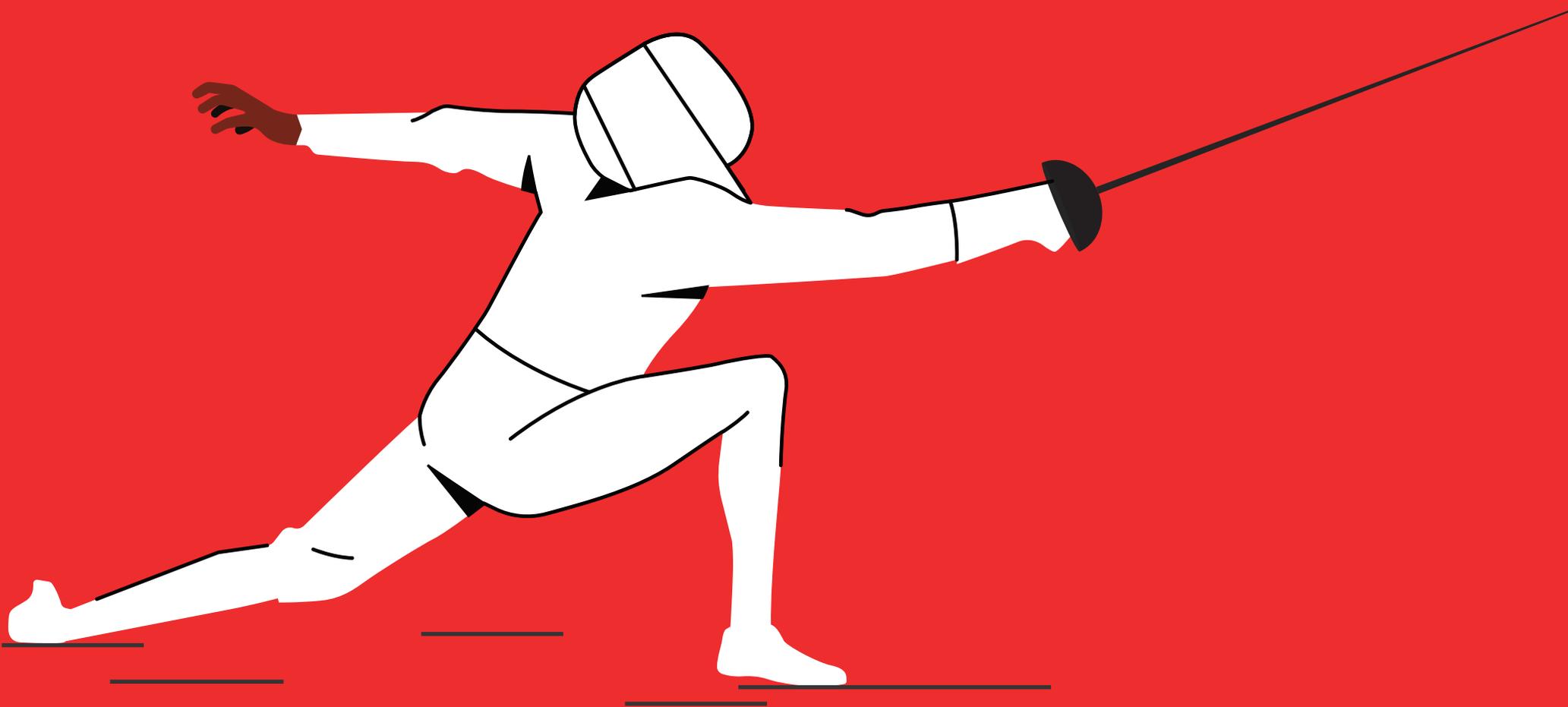
情況允許時，請避免共用物品，或請將物品徹底消毒

#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。

本防疫手冊說明了認證媒體 (包括平面媒體、攝影人員及非官方授權轉播商) 的防疫責任。您從專責組織與 2020 東京奧運籌備會 (Tokyo 2020) 所獲得的資訊，也應一併列入參考。無論您的職務或居住地點為何，這些規定適用於每位媒體代表，也適用於所有其他奧運會參與者。

請抽空了解如何撰寫行程計畫，以及從您出發前 14 天起和在日本期間，您必須採取的步驟及依循的規定。身為認證媒體的一員，您在本屆奧運會的防疫工作中扮演非常重要的角色，請務必主動配合。

為確保本屆奧運會的整體防疫成效，您與其他運動員的行為同樣至關重要。

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：

參與奧運會的各個媒體組織皆需指派一位防疫協調官 (COVID-19 Liaison Officer) (針對較小型組織和自由職業者，我們會調整這項規定的施行辦法)。這位人員是所有新冠肺炎相關事務的主要聯絡人，也是國際奧會/國際帕委會、2020 東京奧運籌備會、奧運廣播服務 (OBS) 和日本衛生主管機關接洽的聯絡人。您的防疫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。

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。

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。

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

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

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

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篩檢



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，請在出發前與您的專責組織或防疫協調官* (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 35 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



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 (根據您的認證權)、您的住宿地點與其他限制地點，請參閱第 22 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*，例如室友或密切接觸的組員等
 - 請將這份清單交給您所屬代表隊的防疫協調官驗證，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，最晚在 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 – 包括配戴口罩，以及勤洗手或使用乾洗手液
- 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
- **準備好在抵達機場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，您可能必須在機場接受前述檢測
 - **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

*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

- **儘速通過機場**。請勿於機場商店購物或使用任何機場服務，但賽會註冊櫃檯 (Accreditation Validation Counter) 不在此限 (如您持有身分識別卡)
- 除事先獲准，請勿搭乘大眾運輸工具



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

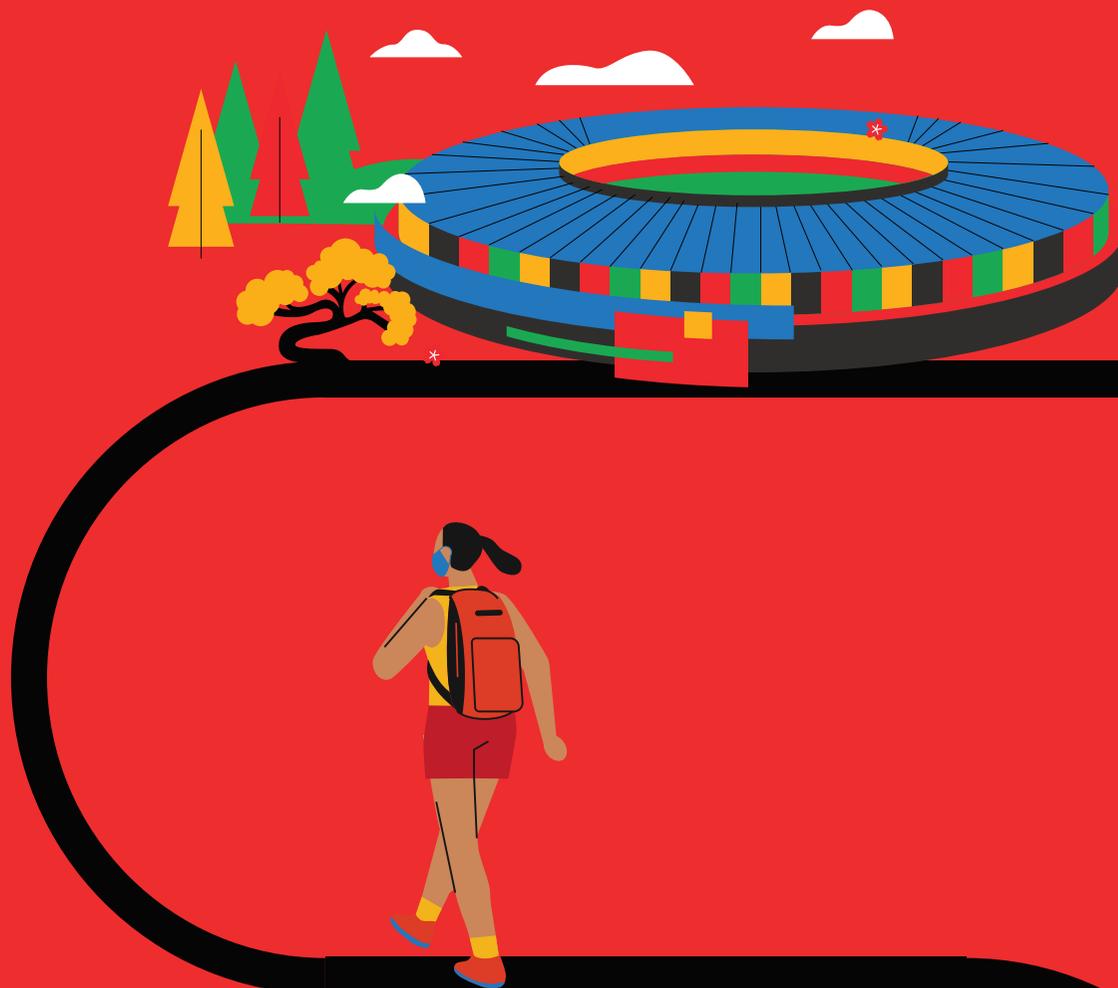
奧運會 期間

在日本從事媒體工作期間，請勿從事超出職務範圍的其他非必要活動。

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 (依您的職責而定)、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。



媒體 工作

Tokyo 2020 奧運會競賽及非競賽場館的媒體採訪區和攝影區域皆已重新規劃，以確保認證媒體 (E) 全程遵守必要的社交距離措施。這是為了確保負責奧運會相關報導的每位記者、攝影師及支援人員，都能在安全的環境下從事各項工作。同樣地，奧運/帕運選手村廣場混合採訪區*也有出入管制。

*與奧運/帕運選手村廣場混合採訪區有關的進一步細節，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

為了符合社交距離規定，奧運主新聞中心(MPC)、場館媒體中心、看臺媒體席、記者會室、混合採訪區、攝影位置和媒體休息室內，所有媒體採訪區和攝影區域的人數容量會大幅減少，兩個區域的人員容量平均減少一半。

因此，相關人員在奧運會期間須全程使用管制競賽場館每日人員出入的採訪預約系統*，也就是說每位認證媒體成員每日都要事先提出入館申請。主辦單位會依各場館的媒體採訪區和攝影區域人數容量，來批准認證媒體的使用申請。

媒體申請的審核會以類似焦點競技項目的原則為基礎：

- 確保運動賽事登上全球媒體版面；
- 確保與參賽運動員及代表隊隸屬相同國家奧會/國家帕委會的認證媒體能入館採訪；
- 確保所有媒體人員在有效率、安全無虞的環境下工作

*有關採訪預約系統的進一步細節，最晚將在 4 月版防疫手冊中發布更新。

媒體 工作

採訪預約程序不適用於奧運主新聞中心 (MPC)。在奧運主新聞中心設有私人辦公室的媒體機構，可以隨時進入自己的辦公室，但在辦公室內工作期間，仍須遵守相關的消毒和社交距離規定。

為了落實社交距離措施，奧運主新聞中心內部的工作區數量會縮減，並依照先到先得原則提供給媒體人員使用。

儘管我們向來以方便認證媒體報導奧運相關新聞為優先，然而，記者和攝影師在場館內移動、進出媒體採訪區和攝影區域時，仍需遵循社交距離的規定。進入場館後，媒體人員可能還必須遵循其他措施和程序，才能進入記者席、混合採訪區、攝影位置和記者會室。

所有記者會都會可於線上觀看，並透過專用平台舉辦奧運會現場問答活動。

在奧運主新聞中心舉辦的每日國際奧會 (IOC)/Tokyo 2020 奧運會媒體簡報，以及每場獎牌賽事的記者會，都將透過資訊系統即時轉播，並封存於資訊系統內供「隨選」播放。

如果運動員可搭乘奧運專用車輛，採訪也可以在國際轉播中心 (IBC) / 奧運主新聞中心 (MPC) 和奧運/帕運選手村廣場混合採訪區進行。進入上述地點時，除了必須在入口處測量體溫，還必須穿戴最高標準的衛生和個人防護裝備，並確實與運動員保持社交距離。

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」
- 您必須在參加奧運會期間，定期**接受新冠肺炎病毒檢測**，頻率視您的職務性質而定
- **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

*有關隔離和檢測的時間、頻率和地點等進一步指示，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

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/或防疫協調官會要求您接受檢測
 - 立即停止新聞報導工作，並離開競賽場館或奧運主新聞中心
 - 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
- 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](#)
- 請準備好在每次進入奧運場館* 時測量體溫
 - 若您的體溫超過攝氏 37.5 度，將測量第二次以進行確認
 - 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

*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

- 請持續更新您的密切接觸者清單
- 全程與運動員保持至少 2 公尺的距離
- 與他人保持至少 1 公尺的距離。
- 請盡量避開擁擠人潮和密閉空間
 - 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，例如擁抱和握手
- 使用 Tokyo 2020 預約系統申請進入奧運場館
 - 僅限在下列地點採訪運動員：
 - 場館綜合採訪區和記者會室
 - 國際轉播中心 (IBC) / 奧運主新聞中心 (MPC)
 - 符合以下條件的地點：
 - 提供運動員專用車輛；
 - 在入口處測量體溫；
 - 要求配戴口罩，或運動員及其他人之間可隨時保持兩公尺的社交距離；而且
 - 遵循嚴格的衛生標準，例如良好的清潔和個人防護裝備
- 此外，您在日本的前 14 天還必須遵守以下規定：
 - 請務必只依照您撰寫的 14 天行程計畫行動
 - 離開住宿設施後能前往的地點，僅限於奧運官方場館及部分額外的地點，如同「奧運期間移動地點清單」*所定義
 - 您不得以觀眾身分參觀奧運場館
 - 請勿前往觀光景點、商店、餐廳或酒吧、健身房等地點。
- 除事先獲准，請勿搭乘大眾運輸工具

*「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。

落實衛生習慣

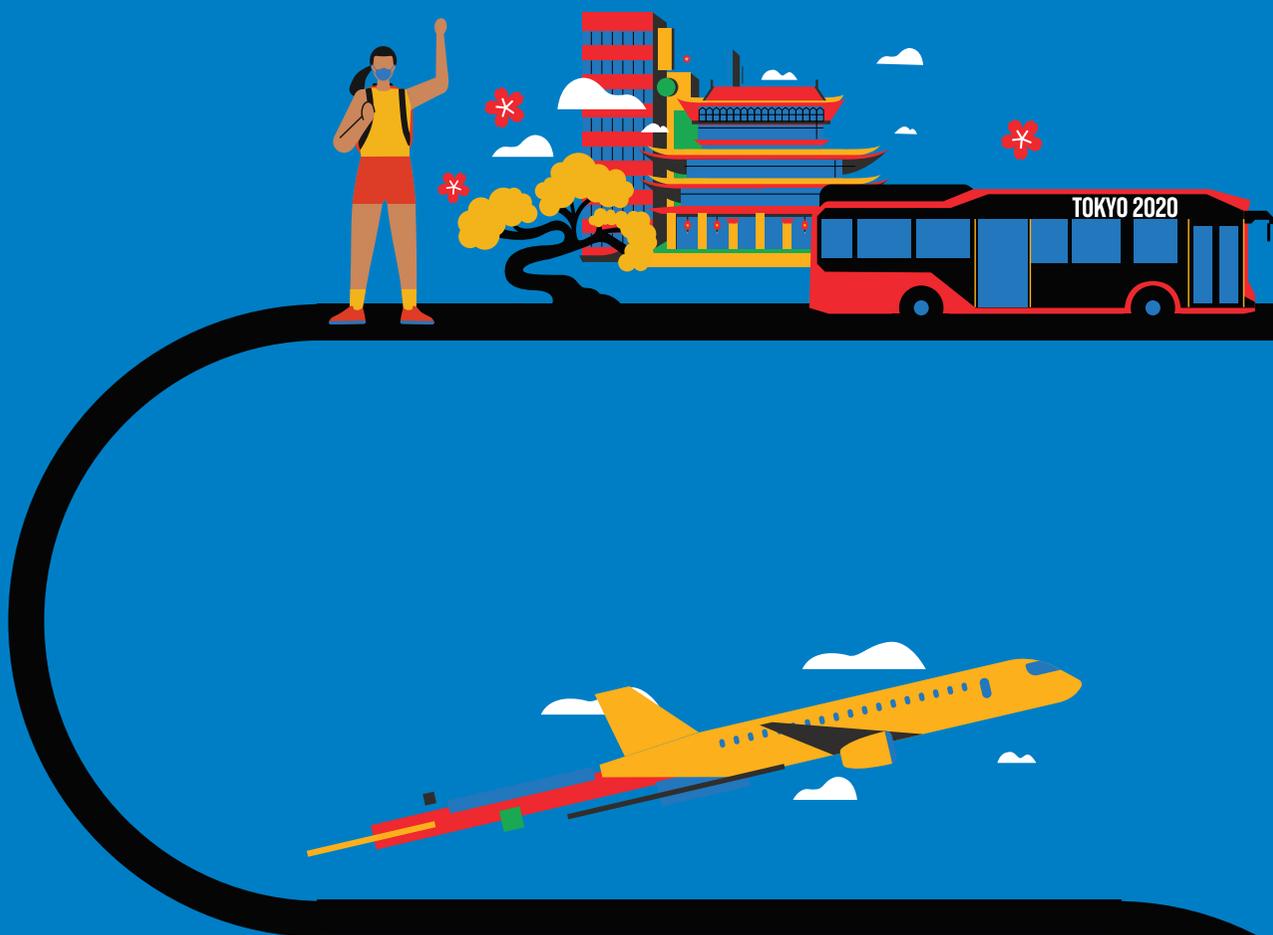
- 於日本從事媒體工作期間，請保持良好的衛生習慣。遵守場館內部公告的規定，國際轉播中心 (IBC) / 奧運主新聞中心 (MPC) 以及媒體住宿地點將實施更嚴格的清潔程序和衛生對策，請確實遵守
- 請隨時配戴口罩，但用餐及睡覺，或身處室外並能與他人保持 2 公尺距離時，則不在此限。[請參閱世界衛生組織的口罩配戴說明](#)
 - 應先將雙手消毒，然後再戴上口罩，並避免觸摸眼睛、鼻子和嘴。若情況允許，應使用肥皂和溫水清洗雙手至少 30 秒。否則請使用乾洗手液
 - 只要口罩變得潮濕，請立即更換口罩，並每日清洗
 - 請勿使用面罩來替戴口罩。眼罩是為了避免眼部區域受到感染，或在無法戴口罩的情況下，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
- 如果您任職於通訊社/新聞攝影社，貴組織必須負責採行比 Tokyo 2020 奧運會官方標準更加嚴格的特定清潔措施
- 用餐前後應將餐桌消毒

帕運會的 注意事項

- 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
- 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 1 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 1 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

從日本 出境

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

- 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
- 抵達目的地後，請遵循當地的新冠肺炎相關規範

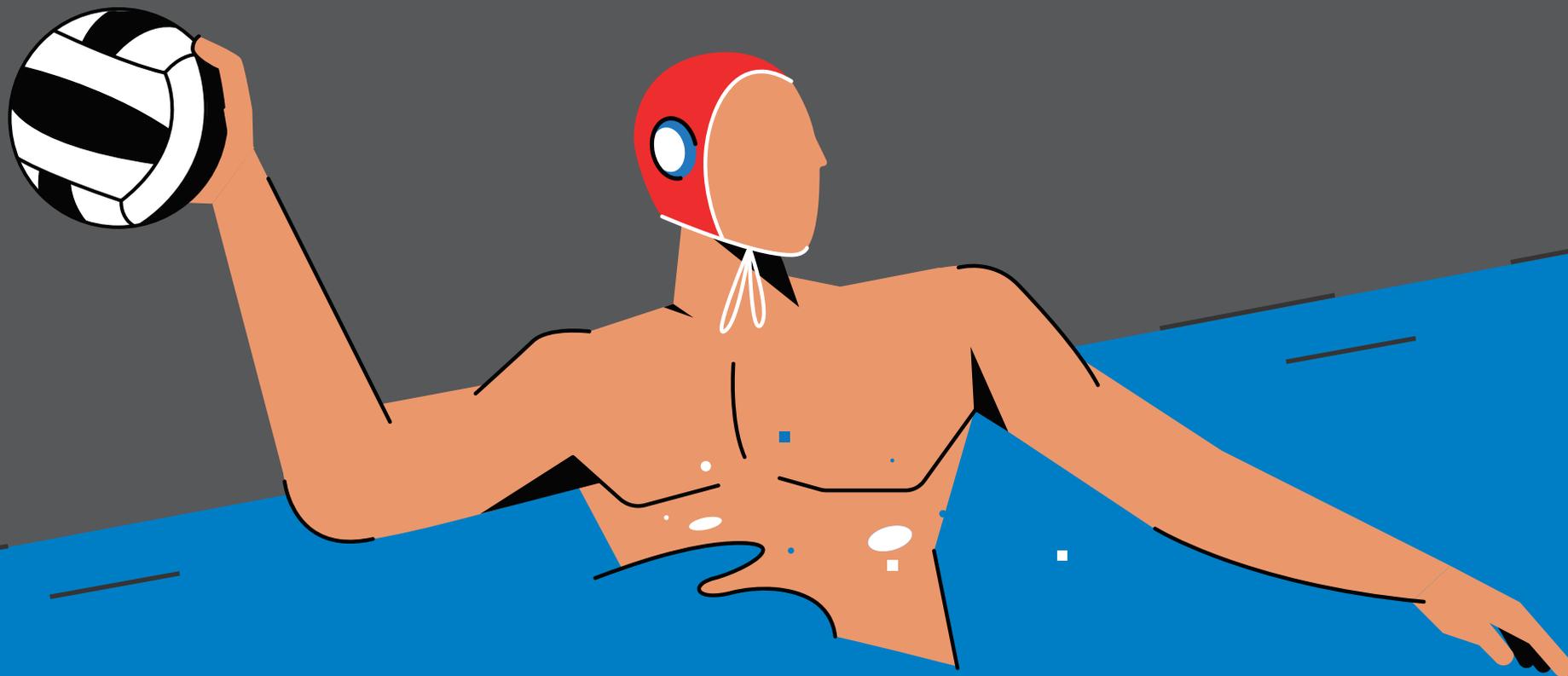
*有關出境前病毒檢測的進一步資訊，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。



帕運會的 注意事項

- 有關留在日本進行帕運會相關媒體工作的進一步指示，將會在定案後，最晚在 4 月版防疫手冊中發布更新。

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。