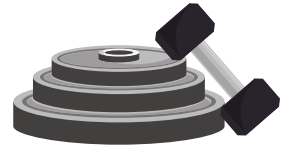


# ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵՔ COVID-19-Ի ԲՈՆԿՈՒՄՆԵՐԸ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ՄԱՐԳԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐՈՒՄ

**Հանդերձարաններում և ծանր ֆիզիկական վարժությունների համար նախատեսված սրահներում**



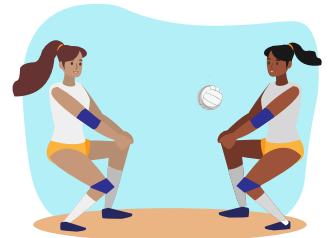
**Կրճատեք ժամանակը:** Նվազագույնի հասցրեք հանդերձանքը փոխելու կամ մարզվելու համար պահանջվող ժամանակը:

**Մշտապես դիմակ կրեք:** Դա ներառում է մարզական բարձիկներ և պաշտպանիչ հանդերձանք կրելը:



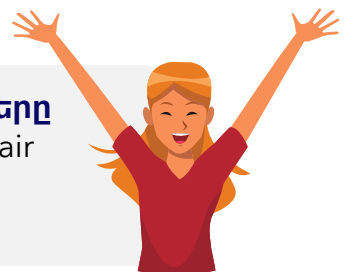
**Պահպանեք հեռավորություն:** Փորձեք ուրիշներից պահպանել առնվազն 2 ձեռքերի երկարությամբ (մոտ 6 ոտնաչափ) հեռավորություն:

## Փորձերի և խաղերի ժամանակ



**Հաճախ լվացեք ձեռքերը:** Օգտագործեք առնվազն 60% ակոհոլ պարունակող արագ չորացող ձեռքերի ախտահանիչ միջոց՝ գել կամ ցողիչ: Խուսափեք չլվացված ձեռքերով ուտելուց և ձեր դեմքին դիպչելուց:

**Սահմանափակեք ոչ անհրաժեշտ ֆիզիկական շփումները և հավաքները:** Ողջունեք իրար օդային ողջույնի միջոցով ('air high-fives') կամ շփում չնախատեսող այլ տարբերակներով: Փորձերի ժամանակ պահպանեք ձեր հեռավորությունը:



Հավելյալ խորհուրդների համար տե՛ս [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk).