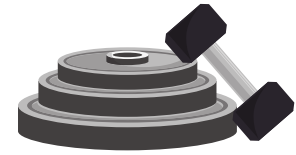


از همه‌گیری‌های کووید-19 در برنامه‌های ورزش جوانان پیشگیری کنید

در رختکن‌ها و اتاق‌های وزنه



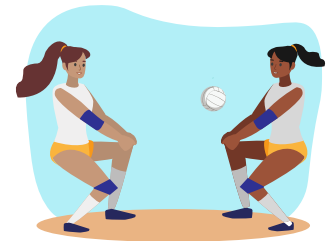
مدت زمان حضورتان کوتاه باشد. کمترین زمانی که طول می‌کشد ورزش خود را تغییر دهید یا به اتمام رسانید، هدف قرار دهید.

همواره ماسک بزنید. این امر شامل هنگام پوشیدن محافظ‌های ورزشی و پوشش حفاظتی است.



فاصله خود را حفظ کنید. سعی کنید حداقل به اندازه طول 2 بازو (حدود 6 فوت) از سایرین فاصله داشته باشید.

در تمرین‌ها و بازی‌ها



دست‌ها را مرتباً تمیز کنید. از ژل یا اسپری ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل که به سرعت خشک می‌شود استفاده کنید. از صرف غذا یا لمس صورت خود با دست‌های نئشته پرهیز کنید.

تماس فیزیکی و تشکیل حلقه‌های اتحاد غیر ضروری را محدود کنید. برای شادی کردن از «بزن قدش (های فایو) هوایی» یا سایر روش‌های جایگزین فاقد تماس استفاده کنید. زمانی که امکان‌پذیر است، فاصله خود را حفظ کنید.



برای نکات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/reducerisk مراجعه نمایید.