

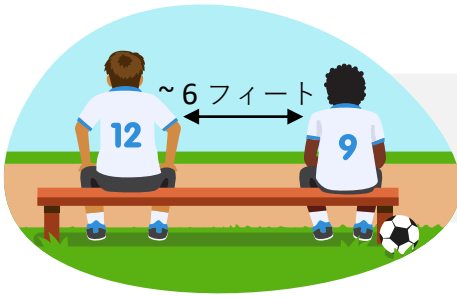
# 青少年スポーツプログラムでの COVID-19の集団発生を防止する

## 更衣室やウェイトルームで



**短時間で済ませる。** 着替えやワークアウトを完了するのにかかる時間を最小限に抑えます。

**常にマスクを着用する。** これには、パッドや防護具を装着する間も含まれます。

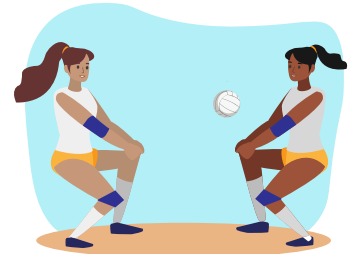


**距離を置く。** 他の人から少なくとも腕2本分の長さ（約6フィート）離れるようにしてください。

## 練習やゲームで



**頻繁に手を清浄する。** 速乾性のあるアルコール濃度60%以上のジェルまたはスプレー式の手指消毒剤を使用してください。手を洗わずに飲食したり、顔に触れたりしないでください。



**不必要な身体的な接触やハドルを制限する。** 祝う場合、「エアハイタッチ」またはその他の接触を伴わない代替手段を使用してください。実行できる場合は距離を保ってください。



その他のヒントについては、[ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk) をご覧ください。