

# ПРЕДУПРЕДИТЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВСПЫШЕК COVID-19 в юношеских СПОРТИВНЫХ программах

## В раздевалках и тренажерных залах



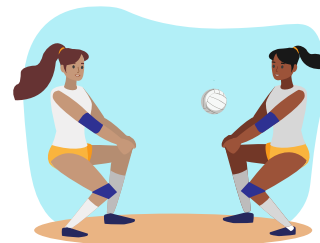
**Сократите время пребывания.** Старайтесь тратить минимальное количество времени на переодевание или выполнение упражнений.

**Всегда носите маску.** В том числе при надевании щитков и защитной экипировки.



**Соблюдайте дистанцию.** Старайтесь находиться на расстоянии 2 вытянутых рук (около 6 футов или 2 метров) от других людей.

## На тренировках и играх



**Часто обрабатывайте руки антисептиком.** Используйте дезинфицирующее средство для рук в виде геля или спрея, содержащее не менее 60% спирта, которое быстро высыхает. Старайтесь не есть и не касаться лица немывтыми руками.

**Ограничьте излишние физические контакты и встречи игроков.** Используйте воздушный приветственный жест «дай пять» или другие бесконтактные варианты для приветствия и поздравления. Соблюдайте дистанцию, когда это возможно.



**Больше советов на [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk).**