

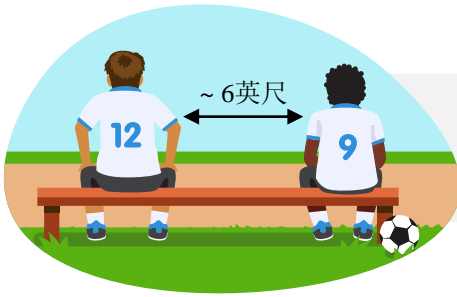
在青少年体育活动中 预防COVID-19疫情爆发

在更衣室和健身房内



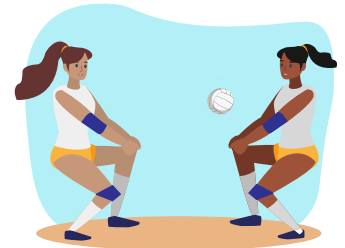
确保停留时间较短。 争取用最少的的时间换衣服或完成你的锻炼。

始终佩戴口罩。 这包括在穿戴护垫和防护装备的时候。



与他人保持距离。 尽量与他人保持至少两臂（约6英尺）的距离。

在训练和比赛中



勤洗手。 使用酒精含量至少为60%的凝胶或喷雾式消毒洗手液（因为它的干燥速度快）。避免用未洗过的手拿东西吃或触碰脸部。

限制不必要的身体接触和多人围聚在一起的情况。 用“空中击掌”或其他非接触式的方式来庆祝。在可行时与他人保持距离。



欲了解更多的建议，请查看：ph.lacounty.gov/reducerisk。