

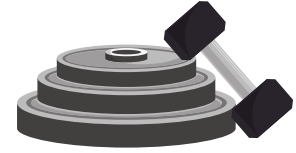
PREVÉN LOS BROTES DE COVID-19

en los programas deportivos para jóvenes

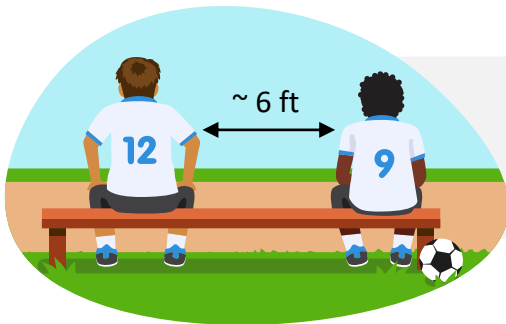
En casilleros y salas de pesas



Que sea breve. Trata de tomar la menor cantidad de tiempo que sea necesario para cambiar o completar tu entrenamiento.



Siempre usa mascarilla. Esto incluye al ponerse almohadillas y equipo de protección.

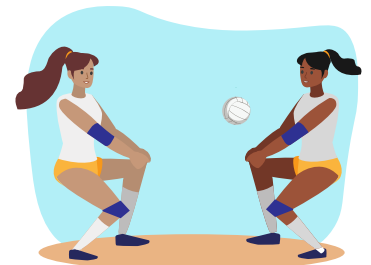


Mantén tu distancia. Trata de mantenerte al menos a 2 brazos (aproximadamente 6 pies) de distancia de los demás.

En Prácticas y Juegos



Lávate las manos con frecuencia. Usa un gel o spray desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol que se seque rápidamente. Evita comer y tocarte la cara con las manos sin lavar.



Limita el contacto físico innecesario y las reuniones.

Usa "chocar los cinco al aire" u otras alternativas sin contacto para celebrar. Mantén tu distancia cuando sea práctico.



Para más consejos, visita ph.lacounty.gov/reducerriskSpanish.