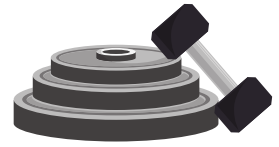


PIGILAN ANG MGA PAGSIKLAB NG COVID-19 sa mga Programa ng Palakasan ng Kabataan

Sa silid bihisan [locker] at mga silid ng buhatan ng pabigat



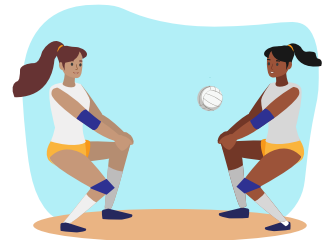
Panatilihin itong maikli. Puntiryahin ang pinakamaikling oras na aabutin upang baguhin o kumpletuhin ang iyong pag-eehersisyo.

Palaging magsuot ng maskara. Kabilang rito ang pagsusuot ng mga saping pamprotekta [pad] at pamprotektang kasuotan.



Panatilihin ang iyong distansya. Subukang lumayo ng hindi bababa sa 2 dipa ng kamay (halos 6 na talampakan) mula sa iba.

Sa mga Ensayo at Laro



Madalas na linisin ang mga kamay. Gumamit ng gel o iwiniwisik na sanitizer sa kamay na may hindi bababa sa 60% alkohol na natutuyo nang mabilis. Iwasang kumain at hapusin ang iyong mukha gamit ang hindi nahugasang mga kamay.

Limitahan ang hindi kailangang pisikal na kontak o pag-uumpukan. Gumamit ng 'pag-aapir sa hangin' o walang kontak na mga alternatibo upang magdiwang. Magpanatili ng distansya tuwing praktikal.



Para sa mas marami pang mga payo, tingnan ang ph.lacounty.gov/reducerisk.