

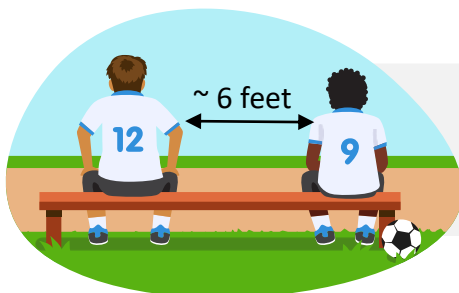
NGĂN NGỪA CÁC ĐỢT BÙNG PHÁT COVID-19 Tại Chương Trình Thể Thao Thanh Thiếu Niên

Trong phòng thay đồ và phòng tập tạ



Không ở lại lâu trong những phòng này. Cố gắng thay đồ cũng như hoàn thành buổi tập của quý vị trong thời gian ngắn nhất.

Luôn đeo khẩu trang. Điều này bao gồm cả khi lắp các miếng đệm và mang đồ bảo hộ.

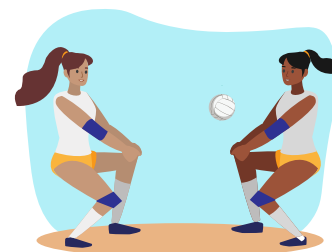


Giữ khoảng cách với những người khác. Cố gắng giữ khoảng cách ít nhất là 1 sải tay (khoảng 6 feet) với người khác.

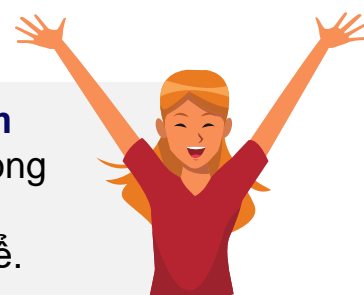
Tại Buổi Tập Luyện và Chơi/Thi Đấu



Vệ sinh tay thường xuyên. Sử dụng chất khử trùng tay dạng gel hoặc xịt có ít nhất 60% cồn để làm khô tay nhanh chóng. Tránh ăn và chạm tay lên mặt khi chưa rửa tay sạch.



Hạn chế các tiếp xúc cơ thể không cần thiết và chạm lại thành nhóm/hội ý. Dùng cách 'đập tay (high-five) trong không khí' hoặc cách ăn mừng khác mà không cần phải tiếp xúc trực tiếp. Giữ khoảng cách bất cứ khi nào có thể.



Để biết thêm lời khuyên, hãy truy cập vào trang ph.lacounty.gov/reducerisk.