

# 夏季活动中保持安全的建议

除了COVID-19的一般卫生指导外，我们鼓励在以下活动中采取其他预防措施。

## 露营



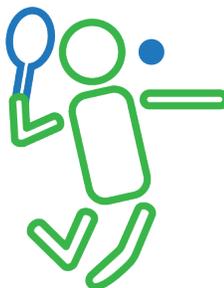
- 在户外和隔离时构成低风险
- 一起睡在帐篷里确实会带来风险
- 如果您与一群人前往，请确保在露营之前检查他们的症状并在活动期间保持社交距离

## 游泳



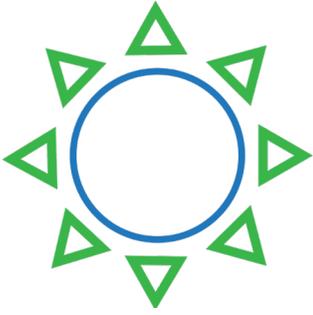
- 户外游泳有助于降低风险
- 早上或下午早些时候去避开人群
- 寻找有分隔标记的海滩或者游泳池
- 出水面后佩戴织物面罩请不要在游泳时佩戴面罩，因为这可能会导致呼吸困难

## 运动室外



- 参与允许社交距离的活动，例如高尔夫球 和网球
- 接触性运动例如足球，橄榄球或篮球具有更大的风险
- 跑步时，避免人多的路线

## 夏季营地



- 寻找每天整天呆在一起的小团体露营者
- 寻找优先考虑户外活动的营地
- 露营者不得共享物品，例如玩具，物品，用品，和设备
- 露营者应来自相同的本地地理区域，例如城市，镇，县或社区
- 带上自己的食物和水，不要与他人分享
- 使用一次性食品用品
- 在午睡时，确保露营者的午睡垫分配给各个儿童，并且不被共享，并且间隔至少6英尺
- 优先安排可以保持社交距离的户外活动
- 任何生病的人都应该待在家里

## 青年运动



- 团队规模决定风险，避免参与大于10个人的团体
- 避免多个运动人员共享设备
- 最小化运动人员接触时间
- 避免来自不同地理区域的团队之间的竞赛。
- 避免参加大型团队
- 限制不必要的访客，观众和志愿者。他们都应该戴口罩

## 如何保护自己与他人



用肥皂和水洗手  
20秒



自己与他人彼此  
相隔至少6英尺



对经常接触的表  
面进行清洁和消  
毒



洗手前，不要触  
摸眼睛、鼻子和  
嘴部。



在公共场所戴上  
面罩