

# 夏季活動中保持安全的建議

除了COVID-19的一般衛生指導外，我們鼓勵在以下活動中採取其他預防措施。

## 露營



- 在戶外和隔離時構成低風險
- 一起睡在帳篷裡確實會帶來風險
- 如果您與一群人前往，請確保在露營之前檢查他們的症狀並在活動期間保持社交距離

## 游泳



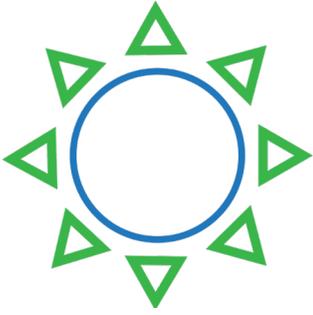
- 戶外游泳有助於降低風險
- 早上或下午晚些時候去避開人群
- 尋找有分隔標記的海灘或者游泳池
- 出水面後佩戴織物面罩請不要在游泳時佩戴面罩，因為這可能會導致呼吸困難

## 運動室外



- 參與允許社交距離的活動，例如高爾夫球 和網球
- 接觸性運動例如足球，橄欖球或籃球具有更大的風險
- 跑步時，避免人多的路線

## 夏季營地



- 尋找每天整天呆在一起的小團體露營者
- 尋找優先考慮戶外活動的營地
- 露營者不得共享物品，例如玩具，物品，用品，和設備
- 露營者應來自相同的本地地理區域，例如城市，鎮，縣或社區
- 帶上自己的食物和水，不要與他人分享
- 使用一次性食品用品
- 在午睡時，確保露營者的午睡墊分配給各個兒童，並且不被共享，並且間隔至少6英尺
- 優先安排可以保持社交距離的戶外活動
- 任何生病的人都應該待在家裡

## 青年運動



- 團隊規模決定風險，避免參與大於10個人的團體
- 避免多個運動人員共享設備
- 最小化運動人員接觸時間
- 避免來自不同地理區域的團隊之間的競賽。
- 避免參加大型團隊
- 限制不必要的訪客，觀眾和志願者。他們都應該戴口罩

## 如何保護自己和他人



用肥皂和水洗手  
20秒



自己與他人彼此  
相隔至少6英尺



對經常接觸的表  
面進行清潔和消  
毒



洗手前，不要觸  
摸眼睛、鼻子和  
嘴部。



在公共場所戴上  
面罩