

Các Khuyến Cáo Bảo Vệ An Toàn Trong Khi Tham Gia Các Hoạt Động Mùa Hè

Ngoài quy định hướng dẫn tổng quát về vệ sinh để phòng ngừa COVID-19, chúng tôi khuyến khích áp dụng thêm các biện pháp đề phòng trong khi tham gia các hoạt động sau đây.

CẨM TRẠI



- Ít nguy cơ khi cắm trại ngoài trời và tách biệt
- Ngủ chung trong lều trại không gây nguy cơ mắc bệnh
- Nếu quý vị đi theo nhóm, bảo đảm kiểm tra các triệu chứng bệnh của các thành viên trong nhóm trước khi cắm trại và duy trì khoảng cách giãn tiếp xã hội trong thời gian cắm trại

BƠI LỘI



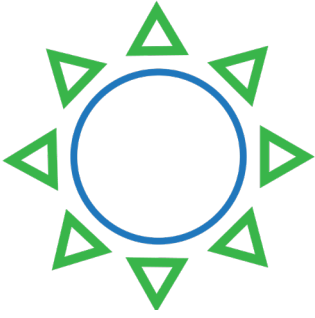
- Bơi lội ngoài trời giúp giảm nguy cơ
- Nên đi bơi buổi sáng hoặc chiều muộn để tránh đông người
- Tìm các bãi biển hoặc hồ bơi có đánh dấu chỗ để mọi người chuẩn bị
- Đeo khẩu trang vải khi không ở trong nước. Đừng đeo khẩu trang khi bơi vì có thể gây khó thở

TẬP THỂ DỤC Ở NGOÀI TRỜI



- Tham gia các hoạt động cho phép giãn cách giao tiếp xã hội, chẳng hạn như chơi golf và tennis
- Các môn thể thao tiếp xúc chẳng hạn như bóng đá, bóng bầu dục hoặc bóng rổ dễ có nguy cơ lây bệnh hơn
- Khi chạy, tránh các đường chạy đông người

TRẠI HÈ



- Tìm các nhóm nhỏ cắm trại ở bên nhau cả ngày, mỗi ngày
- Tìm các chương trình cắm trại ưu tiên hoạt động ngoài trời
- Những người cắm trại không nên sử dụng chung đồ vật, chẳng hạn như đồ chơi, đồ đạc, đồ dùng, và phương tiện máy móc
- Những người cắm trại nên từ cùng một khu vực địa lý tại địa phương, chẳng hạn như thành phố, thị trấn, quận, hoặc cộng đồng
- Mang theo đồ ăn và nước riêng, và không dùng chung với người khác
- Sử dụng chén đĩa hoặc dao muỗng nĩa dùng một lần
- Vào thời gian ngủ chợp giấc, bảo đảm sắp xếp các tấm nệm ngủ dành cho người cắm trại cho từng trẻ em và không dùng chung, cách nhau ít nhất 6 feet
- Ưu tiên các hoạt động ngoài trời nơi có thể duy trì giãn cách giao tiếp xã hội
- Bất kỳ ai bị bệnh đều nên ở nhà

CÁC MÔN THỂ THAO DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN



- Số người trong đội quyết định mức rủi ro, tránh ở trong các nhóm đông quá 10 người
- Tránh tình trạng nhiều người chơi sử dụng phương tiện hoặc thiết bị
- Giảm thiểu cách thức tiếp xúc giữa những người chơi
- Tránh thi đấu giữa các đội từ nhiều khu vực địa lý khác nhau.
- Tránh chơi theo các nhóm đông người
- Hạn chế khách thăm, khán giả và các tình nguyện viên không thiết yếu. Tất cả những người này đều cần phải đeo khẩu trang

Cách Bảo Vệ Bản Thân Quý vị và Những Người Khác



Rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây.



Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác



Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào



Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay



Đeo khẩu trang khi ở nơi công cộng