

MEDIDAS DE HIGIENE

- **Limpie sus manos frecuentemente. Lávese sus manos antes y después de jugar y evite tocarse la cara mientras juega**
- **No comparta material: bolsa de deporte ni toalla**
- **Use mascarilla y guantes hasta entrar a la pista**
- **Cubra su cara al toser o estornudar**
- **Use pañuelo desechable para toser o escupir**
- **No comparta botella de agua y traiga su propia botella**
- **Procure no tocarse la cara durante el transcurso del entrenamiento/partido**

