



RECOMENDACIONES DE AUTOPROTECCIÓN Y CUIDADO PARA PREVENIR RIESGOS DE CONTAGIO COVID-19

ES MEJOR PREVENIR



AL HACER USO DE **CENTROS DEPORTIVOS**

-
-
-
-
-

1

Consulta la disponibilidad

y aforo de las instalaciones procurando asistir en horarios poco concurridos.

2

Si es posible realiza tu reservación

a través de páginas y aplicaciones digitales para asegurar tu acceso a las instalaciones.

3

Conoce las disposiciones generales

recordando hacer uso correcto de cubrebocas en todo momento, así como frecuente lavado de manos y uso de gel antibacterial.

4

Evita actividades grupales

y mantén una distancia mínima de 1.5 metros con otras personas o usuarios para prevenir contagios.

5

Lleva tu propia bebida hidratante y toalla

evitando compartirlas con otros usuarios o visitantes.

6

Asegúrate de desinfectar

aparatos, superficies y herramientas de uso común antes y después de utilizarlos, así como evitar hacer uso de duchas o regaderas en el interior de las instalaciones.

7

Te recomendamos actividades

al aire libre o en espacios ventilados que reduzcan el contacto con otras personas, así como evitar actividades prolongadas en espacios cerrados.

8

Al estornudar o toser,

aplica el estornudo de etiqueta, cubriendo nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

9

Asegúrate de tener a la vista tus pertenencias

y en el caso de uso de casilleros contar con un candado de seguridad que limite robos o extravíos.

10

En caso de presentar síntomas

como fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, quédate en casa.

-
-
-
-
-



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar

800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

