

# ¿Qué debo de hacer y no hacer?



## Sí...

- quedarse en casa si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- notifique a su entrenador si usted o un miembro directo de su familia presenta síntomas de COVID-19
- lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos
- use desinfectante antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo
- use sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible
- desinfecte cualquier equipo compartido antes y después de cada práctica y juego
- desinfecte los equipos de mantenimiento y las casetas diariamente
- practicar el distanciamiento social
- traiga su propia agua o bebida
- limitar el uso de gradas para todos los juegos
- limitar la piragua al personal esencial (jugadores, entrenadores y árbitros)
- Limite la caja de prensa al personal esencial según lo determine la escuela local
- Reconoce a tu oponente siguiendo el juego con una punta del gorro u otro método sin contacto

## No..

- asista a una práctica o juego si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- asista a prácticas o juegos si su temperatura es de 100.4 o más
- use piraguas durante la práctica
- permita que los padres asistan o vean la práctica
- te toques la cara o la boca
- no se congregate en un grupo grande (esperando para batear, visitas a montículos, etc.)
- permita el uso de protectores faciales de plástico
- use fuentes o enfriadores de agua compartidos
- compartir equipo, si es posible
- escupir semillas de girasol
- estrechar la mano del equipo contrario después del partido
- abra puestos de comida

