

抗疫小貼士 – 學員篇

「新型冠狀病毒 COVID-19」現時全球肆虐，乒乓球運動參與者在參加活動時需倍加小心，以下是抗疫小貼士供大家參考。

1. 正接受 14 天強制檢疫人士不可出席任何訓練課程或活動；
2. 學員不論自己或家人若證實或懷疑染上「新型冠狀病毒 COVID-19」，必須立即求診，並通知衛生防護中心。如有發燒、乏力、乾咳及呼吸困難等症狀必須立刻就醫，不可出席訓練，並留在家中休息直到完全康復；
3. 學員於進入訓練場地前及訓練完畢後必須自行以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
4. 學員需經常為課堂常用的私人物品和器材定期進行清潔；
5. 如打噴嚏或咳嗽時請遠離人群，並要用紙巾或雙手掩著口鼻，正確棄置已使用的紙巾，及立即前往洗手間以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
6. 學員盡量帶備足夠飲品或水，避免使用在場地的共用飲水機，自行帶備毛巾及水樽，不要共用水樽、毛巾等個人用品；
7. 學員於前往訓練場地或於回家途中（特別在乘坐交通工具）時必須戴上口罩，並時常保持個人衛生；
8. 如何預防「新型冠狀病毒 COVID-19」，請參閱衛生防護中心網頁
<https://www.coronavirus.gov.hk/>

香港乒乓總會

2020 年 9 月