

健康須知:

訓練前後時序	需要採取的措施
前往訓練場地前	<ul style="list-style-type: none">● 如有需要，可先量度體溫，確保體溫處於正常水平● 須佩帶口罩● 球員須自備酒精搓手液及口罩盒
抵達場地，訓練開始前	<ul style="list-style-type: none">● 須在進入球場範圍前，由工作人員協助量度體溫，確保體溫處於正常水平，方可進入球場● 須清潔雙手● 須佩帶口罩● 保持最少 1.5 米的社交距離● 儘量避免與其他球員或家長聚集
訓練進行時	<ul style="list-style-type: none">● 球員可除下口罩，並放置在口罩盒中● 避免隨便放置/丟棄口罩● 所有非工作人員或球員人士須避免逗留在球場範圍，以免多人聚集，家長可待訓練完結後才到球場接回球員
訓練結束後	<ul style="list-style-type: none">● 須佩帶口罩● 避免多人使用球場內的淋浴設施● 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。● 立即除下及妥善清洗球衣

體溫過高(攝氏 38 度以上)或有以下任何一項病徵的球員不應參與訓練，並儘快求醫：

- 發燒、發冷
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 氣喘、呼吸困難
- 感到異常疲倦或疲勞
- 突然喪失味覺或嗅覺
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

➤ 如 14 日內曾與政府指定強制檢疫的人士密切接觸，球員應留在家中，不應到球場參與訓練

由衛生署發出的健康指引:

- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 佩帶口罩時，口罩表面須完全覆蓋口、鼻和下巴