

# Общий контрольный список действий по противодействию COVID-19 для фитнес-центров

2 июля 2020 г.

Этот контрольный список предназначен для того, чтобы помочь фитнес-центрам реализовать свой план по предотвращению распространения COVID-19 на рабочем месте и является дополнением к [Руководству для фитнес-центров](#). Этот контрольный список представляет собой краткий обзор и содержит краткие сведения из руководства; ознакомьтесь с руководством перед использованием этого контрольного списка.



## Содержание письменного плана для конкретного рабочего места

- ☐ Лицо (-а), ответственное (-ые) за реализацию плана.
- ☐ Оценка риска и меры, которые будут приняты для предотвращения распространения вируса.
- ☐ Использование защитных масок в соответствии с [Руководством CDPH](#).
- ☐ Обучение работников и общение с работниками и их представителями по вопросам плана.
- ☐ Процесс проверки соблюдения нормативных требований, документирования и устранения недостатков.
- ☐ Процесс расследования случаев заболевания COVID, оповещения местного департамента здравоохранения, выявления и изоляции близких контактов на рабочем месте и инфицированных работников.
- ☐ Протоколы на случай возникновения вспышки заболевания на рабочем месте в соответствии с [Рекомендациями CDPH](#).



## Темы для обучения сотрудников

- ☐ Информация о предотвращении распространения [COVID-19](#) и уязвимых категориях населения.
- ☐ Самостоятельный контроль на дому, в том числе измерение температуры и проверка на наличие симптомов согласно [Руководству Центра по контролю за заболеваниями](#).
- ☐ Сотрудники не должны приходить на работу, если у них наблюдаются симптомы COVID-19, как описано CDC, а, именно, кашель, лихорадка, затрудненное дыхание, озноб, мышечная боль, головная боль, боль в горле, недавняя потеря чувства вкуса или запаха, заложенность носа или насморк,

тошнота, рвота или диарея, или если они контактировали с лицами, у которых был диагностирован COVID-19.

- В случае выявления COVID-19 вернуться к работе можно только через 10 дней после проявления симптомов и через 72 часа после последнего случая повышения температуры тела.
- Когда обращаться за медицинской помощью.
- Важность мытья рук.
- Важность соблюдения физической дистанции на работе и в нерабочее время.
- Надлежащее использование защитных масок, включая информацию, содержащуюся в [Руководстве CDPH](#).
- Информация о пособиях по оплачиваемому отпуску, включая [Закон о первоочередной поддержке семей в условиях коронавируса](#), а также о компенсационных выплатах работникам в соответствии с действующим [Приказом губернатора N-62-20](#).
- Проведите подготовку независимых подрядчиков, временных работников или подрядчиков, ознакомив их с этими правилами, и убедитесь в наличии у них необходимых СИЗ.



## Меры индивидуального контроля и скрининг

- Скрининговые обследования и/или измерение температуры.
- Настоятельно советуйте работникам и клиентам, которые больны или имеют симптомы COVID-19, оставаться дома.
- Обеспечьте работников всеми необходимыми СИЗ, такими как средства защиты глаз и перчатки, и убедитесь, что работники используют их.
- Поощряйте частое мытье рук и использование дезинфицирующего средства для рук.
- Обеспечьте работников перчатками в качестве дополнения к частому мытью рук при выполнении таких задач, как обращение с предметами, которых часто касаются, или проведение скрининга симптомов.
- Убедитесь в том, что работники и клиенты всегда носят лицевые маски в помещении, кроме душа.
- Используйте систему бронирования и сообщайте клиентам за 24 часа до запланированного прибытия о необходимости отменить посещение, если у них или члена их семьи появились симптомы коронавируса, а также если они больны или болен член их семьи.
- Проверяйте клиентов на наличие повышенной температуры или симптомов и просите посетителей использовать дезинфицирующее средство для рук и лицевые маски в соответствии с руководством CDPH.
- Разместите вывески на видном месте на всех входах и в стратегически важных местах с напоминанием работникам и посетителям о необходимости носить лицевые маски и соблюдать физическую дистанцию.



## Протоколы уборки и дезинфекции

- ☐ Тщательно выполняйте уборку в зонах с высокой посещаемостью.
- ☐ Часто дезинфицируйте часто используемые поверхности.
- ☐ Очищайте и дезинфицируйте совместно используемое оборудование перед каждым использованием.
- ☐ Разместите дезинфицирующие средства для рук и дезинфицирующие салфетки по всему объекту, чтобы их могли использовать клиенты и сотрудники.
- ☐ Предоставляйте работникам время на очистку во время смены.
- ☐ Обучите всех работников пользоваться универсальными чистящими и дезинфицирующими средствами, а также обеспечьте их достаточное наличие. Следуйте Руководству CDC по уборке и дезинфекции. Соблюдайте требования Управления по охране труда и здоровья штата Калифорния и инструкциям производителя по безопасному использованию чистящих средств. Предоставьте все необходимые средства индивидуальной защиты.
- ☐ Обеспечьте достаточную вентиляцию в местах дезинфекции.
- ☐ Ежедневно очищайте воздухозаборники и выходы систем отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха.
- ☐ Обеспечьте наличие средств оказания первой помощи.
- ☐ Напоминайте клиентам о необходимости соблюдать расстояние два метра от технического персонала. Запрашивайте у этих работников информацию о том, соблюдают ли посетители данный протокол.
- ☐ Разместите санитарно-гигиеническую продукцию по всему объекту и предоставляйте персональные дезинфицирующие средства для рук тем работникам, которые регулярно контактируют с клиентами, например персоналу на стойке регистрации.
- ☐ Требуйте от клиентов дезинфицировать индивидуальные тренажеры до и после использования с помощью дезинфицирующих салфеток.
- ☐ Предоставляйте тем клиентам, которые не могут или не хотят дезинфицировать оборудование после использования, ярлыки с надписью «для очистки».
- ☐ Предоставляйте бесконтактные мусорные баки.
- ☐ Поощряйте посетителей приносить и использовать собственные полотенца и маты.
- ☐ Используйте систему контроля посетителей, чтобы выдавать мелкое оборудование и аксессуары, такие как ленты для упражнений, веревки и маты, а также чистить и дезинфицировать предметы после их возврата.
- ☐ Убедитесь в том, что все системы водоснабжения безопасны для использования, чтобы свести к минимуму риск заболевания болезнью легионеров.
- ☐ Установите бесконтактные автоматические дозаторы воды для использования с личными многоразовыми бутылками или одноразовыми бумажными стаканчиками или раздавайте индивидуальные пластиковые бутылки.

- Поощряйте посетителей приносить и использовать собственные полотенца и маты.
- Следуйте указаниям CDC при стирке используемых на объекте предметов. Предоставляйте посетителям закрытые контейнеры для использованных полотенец или других предметов. Храните все чистое белье в чистом закрытом месте. Предоставляйте перчатки тем работникам, которые контактируют с грязным бельем или производят стирку, и убедитесь в том, что работники их используют.
- Уберите журналы, книги, станции с питьевой водой (не бесконтактные) и другие предметы для посетителей.
- Избегайте рукопожатий, похлопываний по плечу, а также других физических контактов.
- Избегайте совместного использования инструментов, телефонов и офисных принадлежностей. Никогда не используйте СИЗ совместно.
- Используйте продукты, одобренные для использования против COVID-19 по утвержденному [Агентством по охране окружающей среды \(EPA\)](#) списку и проводите обучение работников по вопросам химической опасности, инструкциям по продукту, требованиям к вентиляции и требованиям Управления по охране труда и здоровья штата Калифорния.
- Следуйте [безопасным методам очистки, используемые при заболеваниях дыхательных путей](#), рекомендованные CDPH.
- Очищайте полы с помощью пылесоса с HEPA-фильтром или другими методами, предотвращающими рассеивание патогенных микроорганизмов в воздухе.
- Рассмотрите возможность модернизации системы для улучшения фильтрации и вентиляции воздуха.
- Разместите по всему фитнес-центру вывески, напоминающие об основных мерах профилактики инфекций, включая важность ношения лицевых масок и частого мытья рук.



## Руководства по соблюдению физической дистанции

- ☐ Реализуйте меры по физическому дистанцированию людей не менее двух метров, используя такие средства, как физические перегородки или визуальные указатели (например, перегородки из оргстекла на стойках регистрации и в приемных зонах или знаки, указывающие, где нужно стоять, ожидая своей очереди использовать оборудование).
- ☐ Располагайте оборудование на расстоянии не менее двух метров друг от друга.
- ☐ Введите специальные часы для групп повышенного риска или уязвимых групп населения.
- ☐ Измените правила нахождения максимального количества человек в помещении и ограничьте число посетителей, которые могут находиться на объекте одновременно.
- ☐ Используйте систему онлайн-бронирования.
- ☐ Используйте односторонние схемы движения по всему объекту с визуальными направляющими.
- ☐ Уберите мебель общего пользования или отделите зоны отдыха.
- ☐ Разнесите доступные шкафчики в раздевалках на расстояние.
- ☐ Разместите все оборудование и тренажеры на расстоянии не менее двух метров друг от друга или уберите некоторые тренажеры.
- ☐ Внесите изменения в персональные тренировочные предложения и групповые учебные занятия, чтобы обеспечить физическое дистанцирование.
- ☐ Организуйте личные встречи с работниками с условием соблюдения физической дистанции или проводите встречи онлайн.
- ☐ По просьбе работников предложите им внести изменения в их должностные обязанности.
- ☐ Разнесите перерывы сотрудников по времени в соответствии с их заработной платой и часами работы, чтобы обеспечить соблюдение физической дистанции.
- ☐ Закройте комнаты отдыха, используйте барьеры или увеличьте расстояние между стульями. Создайте открытые зоны отдыха с укрытием от солнца и сиденьями, которые обеспечивают физическое дистанцирование.

## **Дополнительные рекомендации по использованию туалетных комнат и душевого оборудования**

- Проводите уборку туалетных комнат общего пользования и раздевалок по меньшей мере два раза в день.
- Составьте и разместите график уборки для туалетных комнат и раздевалок.
- Обеспечьте рабочее состояние и постоянное наличие санитарно-технических средств.
- Установите бесконтактные устройства, такие как сенсорные раковины, дозаторы мыла и т. д.
- Убедитесь в том, что двери в туалеты, состоящие из нескольких помещений, можно открыть и закрыть, не касаясь ручки или других элементов двери. В противном случае поставьте у двери мусорное ведро, чтобы можно было выбросить бумажное полотенце после использования.
- Уведомляйте постоянных посетителей о том, что раковины могут быть источником инфекции, чтобы они не оставляли зубные щетки или другие предметы на раковинах.
- Используйте душ только в случае наличия перегородки в помещении для душа. В противном случае ограничьте использование для соблюдения физической дистанции.
- Разместите в туалете информацию о том, как правильно мыть руки.

## Дополнительные рекомендации в отношении бассейнов / водных объектов

- Следуйте рекомендациям CDC по надлежащей уборке и дезинфекции плавательных бассейнов или охлаждающих бассейнов с разбрызгиванием.
- Не допускается использование водных горок и других водных аттракционов до получения разрешения на их открытие.
- Не допускается использование саун, парилок и горячих ванн до получения разрешения на их открытие.
- Рекомендуйте работникам и постоянным посетителям не носить лицевые маски в воде, но надевать их в остальных случаях в соответствии с рекомендациями CDPH по ношению лицевых масок.
- Пополняйте диспенсеры дезинфицирующим средством с соответствующим уровнем pH.
- Обеспечьте безопасное и правильное использование и хранение дезинфицирующих средств.
- Создайте систему разделения мебели и оборудования, прошедших очистку и дезинфекцию, от другой мебели и оборудования.
- Стирайте все предоставленные полотенца и одежду при самой высокой температуре в соответствии с инструкциям производителя и полностью высушивайте. Берите в руки использованные полотенца исключительно в одноразовых перчатках и ограничьте время контакта с такими полотенцами.
- Не допускайте совместное использование предметов.
- Убедитесь в том, что на объекте есть соответствующее оборудование для постоянных посетителей, чтобы свести его совместное использование к минимуму. После каждого использования очищайте и дезинфицируйте бывшие в употреблении предметы.
- В максимально возможной степени обеспечьте подачу и циркуляцию наружного воздуха в помещениях с водной средой, если это не создает угрозу для безопасности.
- Измените расположение объектов на площадке перед бассейном и в других зонах, окружающих бассейн для соблюдения физической дистанции между местами для стояния и сидения.
- Обеспечьте наличие физических сигналов или указателей, а также визуальных сигналов, чтобы люди находились на расстоянии не менее 2 м друг от друга как в воде, так и на суше.
- Установите изоляционные физические барьеры в местах взаимодействия работников и постоянных посетителей, где сложно соблюдать физическую дистанцию.
- Используйте систему бронирования посещения бассейна.
- Назначьте работников, которые не являются спасателями, для контроля за мытьем рук, использованием тканевых защитных масок и сохранения физической дистанции.

## Дополнительные рекомендации для предприятий общественного питания (включая бары, закусочные и торговые лотки) и розничных магазинов

- Осуществляйте деятельность по обеспечению питанием в соответствии с действующими приказами и рекомендациями в отношении таких заведений.
- Постоянные посетители могут заказывать продукты онлайн или по телефону, а также заказывать еду на вынос. Если невозможно сделать предварительный заказ продуктов питания, убедитесь в том, что люди, находящиеся в очереди, соблюдают физическую дистанцию.
- По возможности продавайте расфасованные и индивидуально упакованные продукты. Заворачивайте столовую или пластиковую посуду в салфетки.
- Поощряйте оплату кредитными картами или принимайте оплату с помощью телефона. Протирайте платежный терминал в промежутках между использованием.

