

รายการตรวจสอบทั่วไปของโควิด-19 สำหรับศูนย์ฟิตเนส

วันที่ 2 กรกฎาคม 2020

รายการตรวจสอบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยศูนย์ฟิตเนสนำแผนงานมาใช้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 ในสถานที่ทำงานและเป็นส่วนเสริมของ[แนวทางสำหรับศูนย์ฟิตเนส](#) รายการตรวจสอบนี้เป็นบทสรุปและมีการเขียนย่อสำหรับบางส่วนของแนวทาง ทำความคุ้นเคยกับคำแนะนำก่อนใช้รายการตรวจสอบนี้



เนื้อหาของแผนงานเฉพาะสำหรับสถานที่ทำงานที่เป็นลาย ลักษณ์อักษร

- ☐ ผู้รับผิดชอบในการนำแผนดังกล่าวไปใช้
- ☐ การประเมินความเสี่ยงและมาตรการที่จะนำมาเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส
- ☐ การใช้หน้ากากอนามัยตาม[แนวทางของ CDPH](#)
- ☐ การฝึกอบรมและการสื่อสารกับผู้ปฏิบัติงานและตัวแทนผู้ปฏิบัติงานตามแผน
- ☐ กระบวนการตรวจสอบการปฏิบัติตามกฎระเบียบและเอกสารและแก้ไขข้อบกพร่อง
- ☐ กระบวนการตรวจสอบผู้ติดเชื้อโควิด การแจ้งเตือนแผนสุขภาพในท้องถิ่น และการระบุและแยกผู้ติดต่อในสถานที่ทำงานอย่างใกล้ชิดและผู้ปฏิบัติงานที่ติดเชื้อ
- ☐ มาตรการสำหรับสถานที่ทำงานเมื่อมีการระบาดของโรคตาม[แนวทางของ CDPH](#)



หัวข้อการฝึกอบรมพนักงาน

- ☐ ข้อมูลเกี่ยวกับ[โควิด-19](#) การป้องกันการแพร่กระจายและผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษ
- ☐ การตรวจคัดกรองตนเองที่บ้าน รวมถึงการตรวจสอบอุณหภูมิและ/หรืออาการ ตาม[แนวทางของ CDC](#)
- ☐ ความสำคัญของการไม่มาทำงานถ้าพนักงานมีอาการของโควิด-19 ตามที่อธิบายโดย CDC เช่น ไอ มีไข้ หายใจลำบาก หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บคอ การสูญเสียรสชาติหรือกลิ่นใหม่ คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล คลื่นไส้หรืออาเจียน หรือท้องเสีย หรือถ้าผู้ปฏิบัติงานหรือบุคคลที่พวกเขาติดต่อด้วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคโควิด-19
- ☐ เพื่อกลับไปทำงานหลังจากได้รับการวินิจฉัยโควิด-19 ก็ต่อเมื่อหลังจาก 10 วันตั้งแต่เริ่มมีอาการและไม่มีไข้ นาน 72 ชั่วโมง
- ☐ เมื่อต้องพบแพทย์
- ☐ ความสำคัญของการล้างมือ
- ☐ ความสำคัญของการเว้นระยะห่างทางกายภาพทั้งที่ทำงานและนอกเวลาทำงาน
- ☐ การใช้ผ้าที่เหมาะสมครอบคลุมใบหน้า รวมทั้งข้อมูลใน[แนวทางของ CDPH](#)
- ☐ ข้อมูลเกี่ยวกับผลประโยชน์การกลางรวมถึง [Families First Coronavirus Response Act](#) และผลประโยชน์ตอบแทนของผู้ปฏิบัติงานภายใต้คำสั่ง [Executive Order N-62-20](#) ของผู้ว่าราชการ ในขณะนี้คำสั่งนี้มีผล



- ❑ ฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานอิสระ ชั่วคราว หรือผู้ปฏิบัติงานตามสัญญาจ้างตามนโยบายที่กล่าวนี้ และให้แน่ใจว่ามีอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่จำเป็น

มาตรการควบคุมและการคัดกรอง

- ❑ การตรวจคัดกรองอาการและ/หรือการตรวจสอบอุณหภูมิ
- ❑ สนับสนุนให้คนงานที่ป่วยหรือแสดงอาการของโควิด-19 อยู่บ้าน
- ❑ ให้และให้แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติงานใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่จำเป็นทั้งหมด เช่น อุปกรณ์ป้องกันดวงตาและถุงมือ
- ❑ ส่งเสริมการล้างมือบ่อย ๆ และใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือ
- ❑ จัดหาถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งกับผู้ปฏิบัติงานเพื่อเป็นส่วนเสริมกับการล้างมือบ่อย ๆ สำหรับงาน เช่น การขนถ่ายสินค้าที่มีการสัมผัสร่วมกัน หรือดำเนินการคัดกรองอาการ
- ❑ หากอยู่ภายในอาคาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพนักงานและลูกค้าสวมใส่ที่ปิดใบหน้าตลอดเวลาจนกว่าจะเมื่ออาบน้ำ
- ❑ ใช้ระบบการจองสำหรับสถานที่ และแจ้งแก่ลูกค้าที่จองไว้ 24 ชั่วโมงก่อนกำหนดการเพื่อให้ง่ายต่อการหลีกเลี่ยงหากพวกเขาหรือสมาชิกในครอบครัวของพวกเขามีอาการป่วยหรือสัมผัสกับผู้ป่วย
- ❑ คัดกรองลูกค้าโดยการตรวจอุณหภูมิและ/หรืออาการ และขอให้ลูกค้าใช้เจลทำความสะอาดมือและปิดใบหน้าตามคำแนะนำของ CDPH
- ❑ ติดป้ายที่ทางเข้าทั้งหมดและในบริเวณยุทธศาสตร์ ที่มองเห็นได้ชัด เพื่อเตือนพนักงานและประชาชนให้ใช้ที่ปิดใบหน้า และรักษาระยะห่างทางกายภาพ



ระเบียบการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

- ❑ ทำความสะอาดพื้นที่การจราจรสูง
- ❑ ฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ใช้บ่อย
- ❑ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง
- ❑ เตรียมเจลทำความสะอาดมือและผ้าเช็ดทำความสะอาดไว้ให้ใช้งานทั่วสถานที่ สำหรับลูกค้าและพนักงาน
- ❑ จัดสรรให้เวลาพนักงานเพื่อการทำความสะอาดในระหว่างอยู่ในกะการทำงาน
- ❑ อบรมผู้ปฏิบัติงานทุกคนในการใช้น้ำยาทำความสะอาดและสารฆ่าเชื้อที่จำเป็นและเตรียมสำรองไว้อย่างเพียงพอ ทำตามแนวทางของ CDC สำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรค ปฏิบัติตามข้อกำหนด Cal/OSHA และคำแนะนำในการผลิตเพื่อความปลอดภัย เตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่จำเป็นทั้งหมด
- ❑ เตรียมการระบายอากาศไว้ให้เพียงพอในพื้นที่ที่มีการฆ่าเชื้อ
- ❑ ทำความสะอาดช่องอากาศ HVAC ทุกวัน
- ❑ เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- ❑ เตือนลูกค้าให้อยู่ห่างจากพนักงานประจำการหรือเจ้าหน้าที่ดูแลหฟุต ตรวจสอบกับผู้ปฏิบัติงานเหล่านั้นเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าพักจะทำตามมาตรการนี้
- ❑ จัดหาผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อทั่วสถานที่และเตรียมสารฆ่าเชื้อมือให้แก่พนักงานทุกคนที่สัมผัสกับลูกค้าอย่างเป็นประจำ เช่น พนักงานที่แผนกต้อนรับส่วนหน้า
- ❑ เรียกร้องให้ลูกค้าฆ่าเชื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชิ้นด้วยผ้าเช็ดฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ให้ก่อนและหลังการใช้งาน
- ❑ เตรียมป้ายเท็ก "พร้อมทำความสะอาด" สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถหรือไม่ต้องการฆ่าเชื้ออุปกรณ์หลังจากใช้งาน
- ❑ เตรียมภาชนะถังขยะแบบไม่ต้องสัมผัส

- ส่งเสริมให้ลูกค้านำผ้าขนหนูและเบาะของตัวเองมาใช้งาน
- ใช้ระบบเช็ดเอาต์สำหรับลูกค้าเพื่อใช้กับอุปกรณ์ขนาดเล็กและของใช้ เช่น ยางยืดออกกำลังกาย เชือก และเบาะ และทำความสะอาดและฆ่าเชื้อรายการสิ่งของเมื่อได้กลับมา
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าระบบน้ำทั้งหมดมีความปลอดภัยสำหรับการใช้เพื่อลดความเสี่ยงของโรคลีเจียนเนร์
- ติดตั้งตู้ฆ่าอัตโนมัติแบบไร้สัมผัสและทำงานอัตโนมัติ เพื่อใช้กับขวดน้ำส่วนตัวที่ใช้ซ้ำได้หรือถ้วยกระดาษใช้แล้วทิ้งแบบใช้ครั้งเดียว หรือแจกขวดน้ำพลาสติกส่วนตัวสำหรับแต่ละคน
- ส่งเสริมให้ลูกค้านำผ้าขนหนูและเบาะของตัวเองมาใช้งาน
- ปฏิบัติตามแนวทางของ CDC สำหรับการซักทำความสะอาดสิ่งของใด ๆ ที่ใช้ในสถานที่ เตรียมภาชนะปิดเพื่อให้ลูกค้าใส่ผ้าขนหนูหรือของใช้อื่น ๆ ที่ใช้แล้ว จัดเก็บผ้าที่สะอาดทั้งหมดไว้ในที่สะอาดและมิดชิด จัดหาและตรวจสอบว่าพนักงานใช้ถุงมือ สำหรับพนักงานที่ดูแลผ้าปูที่นอนหรือผ้าสปรก
- เก็บนิตยสาร หนังสือ สถานีบริการน้ำดื่ม (ยกเว้นแบบไร้สัมผัส) และรายการอื่น ๆ สำหรับลูกค้า
- หลีกเลี่ยงการจับมือ ชนหมัด หรือแตะข้อศอก และการสัมผัสทางกายแบบอื่น ๆ
- หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมือ โทรศัพท์ และอุปกรณ์สำนักงานร่วมกัน ห้ามใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลร่วมกับผู้อื่น
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอนุมัติเพื่อกำจัดโควิด-19 ที่อยู่ในรายการอนุมัติจาก [หน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อม \(EPA\)](#) และฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอันตรายทางเคมี คำแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์ ข้อกำหนดด้านการระบายอากาศ และข้อกำหนดของ Cal/OSHA
- ปฏิบัติตาม [วิธีการทำความสะอาดที่ปลอดภัยสำหรับโรคหอบหืด](#) ที่แนะนำโดย CDPH
- ทำความสะอาดพื้นโดยใช้เครื่องดูดฝุ่นที่มีตัวกรอง HEPA หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ไม่กระจายเชื้อโรคไปในอากาศ
- พิจารณาการยกระดับเพื่อปรับปรุงการกรองอากาศและการระบายอากาศ
- ติดป้ายทั่วสถานที่ของฟิตเนส โดยเน้นมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐาน รวมถึงความสำคัญของการสวมใส่ที่ปิดหน้าและการล้างมือบ่อย ๆ



แนวทางการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

- ใช้มาตรการเพื่อแยกผู้คนอย่างน้อยหกฟุต เช่น ใช้แผงกั้นทางกายภาพหรือตัวชี้หน้าภาพ (เช่น แผงกั้นเพล็กซ์ิกลาส (Plexiglas) ที่โต๊ะด้านหน้าหรือบริเวณต้อนรับ หรือป้ายเพื่อบ่งชี้จุดที่ต้องยืนเมื่อยืนรอคิว)
- เว้นระยะห่างอุปกรณ์ห่างกันอย่างน้อยหกฟุต
- บังคับใช้ชั่วโมงพิเศษสำหรับประชากรที่มีความเสี่ยงสูงหรือมีความอ่อนแอ
- ปรับกฎจำนวนผู้เข้าในสถานที่และจำกัดจำนวนลูกค้าที่อนุญาตให้เข้าได้พร้อมกัน
- ใช้ระบบการจองออนไลน์
- ใช้รูปแบบเดินเท้าแบบทางเดียวทั่วสถานที่โดยมีภาพกำกับ
- เก็บเฟอร์นิเจอร์ส่วนกลางและ/หรือปิดบริเวณพื้นที่เลานจ์สมาชิก
- เหลื่อมตำแหน่งตู้เก็บของในห้องล็อกเกอร์
- เว้นพื้นที่อุปกรณ์และเครื่องเล่นทั้งหมดอย่างน้อยหกฟุต หรือเก็บบางเครื่องจากการให้บริการ
- ปรับรูปแบบการ tren ส่วนบุคคลและชั้นเรียน tren กลุ่มเพื่อให้มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- ปรับการประชุมทางกายภาพของพนักงานเพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางกายภาพหรือใช้การประชุมแบบเสมือน
- เสนอหน้าที่ยานอื่น ๆ ให้กับพนักงานที่ร้องขอ
- สับหลักเวลาพักสำหรับพนักงาน โดยปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับค่าจ้างและชั่วโมงทำงาน เพื่อรักษาการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

- ปิดห้องพักเบรก ใช้เครื่องกีดขวาง หรือเพิ่มระยะห่างระหว่างเก้าอี้ สร้างพื้นที่พักกลางแจ้งที่มีร่มเงาปกคลุมและที่นั่ง เพื่อให้มั่นใจว่ามีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับห้องน้ำและห้องอาบน้ำรวม

- ☐ ทำความสะอาดห้องน้ำและห้องล็อกเกอร์ที่ใช้ร่วมกันอย่างน้อยวันละสองครั้ง
- ☐ สร้างและติดประกาศตารางการทำความสะอาดสำหรับห้องน้ำและห้องล็อกเกอร์
- ☐ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขอนามัยยังคงใช้งานได้และมีการสะสมอยู่ตลอดเวลา
- ☐ ติดตั้งอุปกรณ์แฮนด์ฟรี เช่น อ่างล้างมือที่มีเซ็นเซอร์ตรวจจับความเคลื่อนไหว ตู้จ่ายสบู่ล้างมือ ฯลฯ
- ☐ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ประตูสำหรับเปิดไปยังห้องน้ำแบบหลายห้อง สามารถเปิดและปิดได้โดยไม่ต้องสัมผัสกับที่จับหรือปุ่มควบคุมการเปิด หากเป็นไปไม่ได้ ให้วางฐานรองถังขยะไว้ข้างประตู เพื่อให้สามารถทิ้งกระดาษชำระได้ขณะที่ใช้ประตู
- ☐ แจ้งให้ลูกค้าทราบว่า อ่างล้างมืออาจเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ ดังนั้น จึงไม่ควรวางแปรงสีฟัน หรือสิ่งของอื่น ๆ ไว้บนเคาน์เตอร์โดยตรง
- ☐ มีฝักบัวให้ใช้เฉพาะในกรณีที่มีแผงกั้นในห้องอาบน้ำเท่านั้น หรืออีกทางหนึ่ง ให้จำกัดการใช้งานเพื่อรักษาระยะห่างทางกายภาพ
- ☐ ติดประกาศในห้องน้ำเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง

ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ

- ☐ ปฏิบัติตามแนวทาง **CDC** เพื่อให้แน่ใจว่าสระว่ายน้ำหรือลานน้ำจะถูกทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง
- ☐ ปิดกระดานลื่นลงน้ำ อุปกรณ์ล่องบนน้ำ และสถานที่ท่องเที่ยวทางน้ำอื่น ๆ จนกว่าจะสามารถกลับมาเปิดให้บริการได้ใหม่
- ☐ ปิดห้องขาวน้ำ ห้องอบไอน้ำ และอ่างน้ำอุ่นจนกว่าจะสามารถกลับมาเปิดให้บริการได้ใหม่
- ☐ แนะนำคนงานและลูกค้าไม่ให้สวมอุปกรณ์ปิดครอบใบหน้าขณะที่อยู่ในน้ำ และให้สวมใส่ตามข้อกำหนดที่ระบุไว้ในแนวทางการปิดครอบใบหน้าของ CDPH
- ☐ รักษาระดับสารฆ่าเชื้อและค่า pH ที่เหมาะสม
- ☐ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า มีการใช้งานและเก็บรักษาสารฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องและปลอดภัย
- ☐ ติดตั้งระบบเพื่อแยกเฟอริไนเจอร์และอุปกรณ์ที่ได้รับการทำความสะอาดแล้วออกจากอุปกรณ์ที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด
- ☐ หากมีการจัดเตรียมผ้าเช็ดตัวไว้ ให้ซักด้วยน้ำที่มีอุณหภูมิร้อนที่สุดตามคำแนะนำของผู้ผลิต และตากให้แห้งจนทั่ว จับผ้าขนหนูด้วยถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งและสัมผัสให้น้อยที่สุด
- ☐ ไม่สนับสนุนให้ผู้คนใช้สิ่งของร่วมกัน
- ☐ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอสำหรับลูกค้าเพื่อลดโอกาสการใช้สิ่งของร่วมกัน ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อหน่วยเช่าหลังจากการใช้งานแต่ละครั้ง
- ☐ สำหรับสวนน้ำในร่ม ให้เพิ่มและไหลเวียนอากาศจากภายนอกอาคารให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยกเว้นในกรณีที่เกิดการดำเนินการนี้ทำให้เกิดความเสี่ยงด้านความปลอดภัย
- ☐ เปลี่ยนเค้าโครงดาดฟ้าและพื้นที่อื่น ๆ รอบสระว่ายน้ำเพื่อให้แน่ใจว่าพื้นที่เย็นและที่นั่งสามารถรองรับการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
- ☐ ให้ตัวชี้ทางกายภาพหรือคำแนะนำและตัวชี้ภาพเพื่อให้ผู้คนอยู่ห่างจากกันอย่างน้อยหกฟุต ทั้งในและนอกสระน้ำ
- ☐ ติดตั้งแผงกั้นที่ผ่านไม่ได้ในสถานที่ที่ผู้ปฏิบัติงานและลูกค้าต้องติดต่อกันและการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องทำได้ยาก
- ☐ ใช้ระบบการจองสำหรับการใช้สระว่ายน้ำ
- ☐ มอบหมายผู้ปฏิบัติงานที่ไม่ใช่ผู้ดูแลรักษาความปลอดภัย ให้ทำการตรวจสอบการล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้า และการเว้นระยะห่างทางกายภาพ

ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับบริการอาหาร (รวมถึงบาร์ น้ำผลไม้ บาร์อาหารว่าง และขนมขบเคี้ยว) และร้านค้า ปลีก

- ☐ ดำเนินการให้บริการอาหารตามคำสั่งปัจจุบันและแนวทางสำหรับสถานประกอบการดังกล่าว
- ☐ ขอให้ผู้เข้าพักรับส่งรายการอาหารทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ และจัดเตรียมอาหารในรูปแบบที่พร้อมสำหรับการมารับ หากไม่สามารถส่งซื้อรายการอาหารล่วงหน้า ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้คนที่ยืนรอคิวมีการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- ☐ ขยายอาหารสำเร็จรูปและห่ออาหารแยกกัน หากเป็นไปได้ ห่อเครื่องเงินหรือพลาสติกแต่ละชิ้นในผ้าเช็ดปาก
- ☐ ส่งเสริมการใช้บัตรเครดิตหรือรับชำระเงินทางโทรศัพท์ เชิดทำความสะอาดอุปกรณ์ระบบการชำระเงิน ในระหว่างการใช้งาน

