

# GABAY SA INDUSTRIYA PARA SA COVID-19:

## Pasilidad ng Pagiging Angkop

## O Fitness Facilities

**Hulyo 29, 2020**

*Lahat ng gabay ay dapat isakatuparan lamang sa pag-apruba ng opsiyal ng kalusugan ng county sa pagsunod sa kanilang pagsusuri ng lokal na epidemiological na data kasama ang mga kaso kada 100,000 na populasyon, rata ng pagsusuri ng pagiging positibo, at paghanda sa pagsuporta sa daluyon sa pangangalaga sa kalusugan, mga mahinang populasyon, pagbakas sa nakasalamuha, at pagsusuri.*

# PANANAW

Noong Marso 19, 2020, ang Opisyal ng pampublikong Kalusugan at Direktor ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California ay nag-isyu ng kautusan na kinakailangan nang halos mga taga-California na manaitili sa tahanan upang masugpo ang pagkalat ng COVID-19 sa populasyon.

Ang epekto ng COVID-19 sa kalusugan ng mga taga-California ay hindi pa alam nang buo. Ang mga iniulat na mga sakit ay mula sa sobrang malumanay (ang ilang tao ay walang sintomas) hanggang sa malubha na sakit na maaaring magresulta sa kamatayan. Ang ilang mga grupo, kasama ang mga tao na nasa edad 65 o pataas at sa mga may malubhang kasalukuyang medikal na kondisyon, tulad ng sakit sa puso at baga o diabetes, ay nasa panganib ng ospitalisasyon at malubhang mga komplikasyon. Ang trasnmisyon ay maaaring maganap kapag ang tao na may malapitang pakikisalamuha sa isang hindi bentiladong lugar na may taong nahawaan, kahit na kung ang tao ay walang sintomas o hindi pa namuo ng sintomas

Ang tiyak na impormasyon tungkol sa numero at rata ng COVID-19 ng industriya o grupo ng hanapbuhay, kasama ang kritikal na manggagagwa ng imprastraktura, ay wala sa panahon ngayon. May mga maraming mga pagsiklab sa mga saklaw ng pinagtratrabahuan, na nagpapakita na ang mga manggagagwa ay nasa panganib na makakuha o makalipat ng impeksyong ng COVID-19. Halimbawa ng mga lugar na ito ay mga lugar ng pagsamba, ospital, mga pasilidad ng pangmatagalag pangangalaga, preso, pagawaan ng pagkain, bodega, planta ng pagproseso ng karne, at mga pamilihan

Ang mga kautusan ng pananatili sa tahanan ay binago. Mahalaga na lahat ng posibleng mga hakbang ay maisagawa upang masiguro ang kaligtasan ng mga manggagawa at ang publiko.

Kasama ang mga susi na pagsasanay sa pag-iwas ang:

- ✓ pisikal na pagdistansiya hanggat sa maaari,
- ✓ paggamit ng pantakip sa mukha ng mga manggagawa at mga boluntaryo (kung saan ang proteksyon sa respiratoryo ay hindi kinakailangan) at pagtitipon-tipon ng mga tao/bisita,
- ✓ madalas na paghugas sa kamay at regular na paglinis at pagdisinpekta,
- ✓ pagsasanay sa mga manggagawa at mga boluntaryo sa mga ito at ibang elemento sa planong pag-iwas sa COVID-19.

Dagdag dito, kritikal na magkaroon sa lugar na nararapat na proseso upang matukoy ang bagong mga kaso ng sakit sa mga lugar na pinagtratrabahuan at, kapag ito ay naitukoy, masugpo kaagad at maisagawa ng mga awtoridad ng pampublikong kalusugan na maitigil ang pagkalat ng virus.

# LAYUNIN

Ang dokumento na ito ay nagbibigay ng gabay para sa mga pasilidad ng pagiging angkop upang suportahan ang ligtas, malinis na kapaligiran para sa mga manggagawa.

**TANDAAN :** Ang mga pasilidad ng pagiging angkop na may mga palaruan ay dapat panatilihin nakasara ang mga lugar na iyon hanggang ang mga pasilidad ay pinayagan na bumalik sa binago o buong oprasyon. Kapag pinayagan na muling magbukas upang muling binago o buong operasyon, isangguni ang gabay sa [website ng Daan ng Mapa sa Resilience ng COVID-19](#). Ang gabay na ito ay hindi nalalapat sa day care o serbisyo sa pangangalaga sa bata, camps ng kabataan, lupon o contact sports, mga paaralan at aktibidad ng paaralan at edukasyon, at ibang pampublikong pagtitipon-tipon. Para sa gabay sa day camps, panlabas na libangan, at pangangalaga sa bata, isangguni ang gabay sa [website ng Daan ng Mapa sa Resilience ng COVID-19](#). Karamihan sa mga naayos na aktibidad at mga isports tulad ng basketball, baseball, soccer, at football t na isinasagawa sa park fields, bukas na lugar, at mga korte na hindi pinapayagan na mapahaba na nangangailangan ng mga coaches at atleta na hindi mula sa parehong sambahayan o naninirahan na yunit nang malapit, na nagpapataas sa kanilang potensyal ng pagkalantad sa COVID-19. Ang mga miyembro ng parehong sambahayan ay maaring magsagawa ng mga aktibidad at mga isports nang sama-sama.

Ang gabay ay hindi ginawa upang mabawi o baguhin ang anumang karapatan ng manggagawa, statutory, regulatory o collectively bargained, at hindi natatapos, at hindi kasama ang kautusan ng county sa kalusugan, at hindi rin kapalit sa anumang kasalukuyang regulatoryong kinakailangan kaugnay sa kaligtasan at kalusugan tulad ng Cal/OSHA.<sup>1</sup> Manatili lamang sa kasalukuyang na mga pagbabago ng gabay sa pampublikong kalusugan at sa mga kautusan ng estado/lokal, habang patuloy ang sitwasyon ng COVID-19. Ang Cal/OSHA ay may mas maraming gabay sa kaligtasan at kalusugan sa kanilang Coronavirus na [Pangkalahatang mga Alituntunin ng Cal/OSHA sa webpage ng Pagprotekta sa mga Manggagawa mula sa COVID-19](#). Ang CDC ay may karagdagang gabay [para sa mga negosyo at mga nagmamay-ari ng negosyo](#).

## Kinakailangan sa Paggamit ng Pantakip sa Mukha

Noong Hunyo 18, inisyu ng CDPH ang [Gabay sa Paggamit ng Pantakip sa Mukha](#), na nangangailangan ng paggamit ng pantakip sa mukha sa parehong miyembro ng publiko at manggagawa ng publiko at lugar na pinagtartrabahuan na may mataas na panganib sa pagkalantad.

Ang mga tao sa California ay kailangan gumamit ng pantakip sa mukha kapag sila ay nagtratrabaho, sa lugar na pinagtratrabahuan o nagtratrabaho sa labas-na-sityo ng trabaho, kapag :

- Nakikisalamuha ng-personal sa sinumang miyembro ng publiko;
- Nagtratabaho sa anumang espasyo na binibisita ng mga miyembro ng publiko, maliban kung sinuman mula sa publiko ang naroon sa panahon na iyon;
- Nagtratabaho sa anumang espasyo kung saan ang pagkain ay inihahanda o pinakete para sa pagbenta o maipapamahagi sa iba;
- Nagtratabaho o naglalakad sa karaniwang mga lugar, tulad ng hallways, hagdanan, elevators, at pasilidad ng pagparada;
- Sa anumang silid o nakasarang lugar kung saan ang mga tao (maliban sa mga miyembro ng mga tao sa sambahayan o residente) ay naroon kapag hindi maisagawa ang pisikal na pagdistansiya;
- Pagdrive o pamamahala ng anumang pampublikong transportasyon o paratransit na sasakyan, taksi, o pribadong serbisyong sasakyan o ride-sharing na sasakyan kapag naroon ang pasahero. Kapag walang pasahero. rinerekomenda ang pantakip sa mukha

Kumpletuhin ang detalye, kasama ang lahat na pangangailangan at hindi kabilang na mga palatuntunan, na makikita sa [gabay](#). Mariing hinihikayat ang mga takip sa mukha sa iba pang pagkakataon, at maaaring magpatupad ang mga employer ng mga karagdagang kinakailangan sa takip sa mukha sa pagtupad ng kanilang obligasyong magbigay ng ligtas at malusog na lugar ng trabaho. Nararapat na mabigyan ng mga employer ang mga manggagawa ng mga takip sa mukha o ibalik sa mga manggagawa ang gastos para sa makatuwirang bayad sa pagkuha ng mga ito.

Ang mga nagmamay-ari ay dapat bumuo ng patakaran ng akomodasyon sa sinumang manggagawa na may isa sa mga hindi kabilang mula sa paggamit ng pagtakip ng mukha. Kung ang isang manggagawa ay kinakailangan na magsuot ng pantakip sa mukha dahil sa karariwang pakikisalamuha sa iba ay hindi maaring makasuot nito dahil sa medikal na kondisyon, sila ay dapat mabigyan ng hindi-restriktibng alterntaibo, tulad ng face shield na may drape na kadikit sa dulo ng ilalim, kung maaari, at kung pinapayagan ng medikal na kondisyon

Dapat malaman ng mga negosyo na bukas sa publiko ang mga eksempsyon sa paggamit ng pantakip sa mukha sa [Gabay ng Pantakip sa Mukha ng CDPH](#) at maaaring hindi isama ang sinumang miyembro ng publiko na hindi nagsusuot ng panatakip sa mukha kung ang tao na iyon ay sumusunod sa [gabay](#). Ang mga negosyo ay kailangan na bumuo ng mga alituntunin para sa pagpapatupad nitong mga eksempsyon sa mga kustomers, kliyente, bisita, at manggagawa.



## Tiyak na Plano ng Lugar na Pinagtratrabahuan

- Magtalaga ng isang kasulatan, tiyak na plano sa lugar na pinagtratrabahuan para sa COVID-19 sa bawat lokasyon, magsagawa ng kumprehensibong pagtatasa sa panganib sa lahat nga mga lugar na pinagtratrabahuan, ang mga isinasagawa , at magtalaga ng tao sa bawat lugar na pinagtratrabahuan na magpatupad ng plano.
- Ipagsama ang [Gabay sa Pagtakip sa Mukha ng CDPH](#) sa Tiyak na Plano ng pinagtratrabahuan at isama ang palatuntunan para sa pamamahala ng eksempsyon
- Tukuyin ang kontak na impormasyon para sa lokal na departamento ng kalusugan kung saan matatagpuan ang lugar na pinagtratrabahuan para sa pakikipag-ugnay sa impormasyon ng pagsiklab ng COVID-19 sa manggagawa at mga patron.
- Sanayin at makipag-ugnay sa mga manggagawa at kinatawan ng manggagawa sa plano at gawing magagamit ang plano sa mga manggagawa at sa kanilang kinatawan.
- Regular na pagsusuri sa mga lugar na pinagtratrabahuan para sa pagsunod sa plano at dokumento at pagtuwid sa mga pagkukulang na naitukoy
- Imbestigahan ang anumang sakit na COVID-19 at tukuyin kung may anumang mga bagay kaugnay-sa-trabaho ang maaaring nakadagdag sa panganib ng impekasyon. I-update ang plano kung kinakailangan upang maiwasan ang mas maraming kaso.
- Implementahin ang kinakailangan na proseso at mga protocols kapag ang lugar na pinagtratrabahuan ay may pagsiklab, alinsunod sa [gabay ng CDPH](#).
- Tukuyin ang may malapitang pakikisalamuha ( sa loob ng anim na talampakan ng 15 na minuto o higit pa) ng isang nahawang manggagawa at magsagawa ng mga hakbang upang ihiwalay ang mga positibong manggagawa ng COVID-19 at malapitang pakikisalamuha.
- Sumunod sa mga gabay sa ibaba. Ang bigo na pagsunod nito ay maaaring magresulta ng sakit sa lugar na pinagtratrabahuan na maaaring makadulot ng pagsara o limitadong operasyon.



## Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa

- Ang impormasyon sa [COVID-19](#), paano maiiwasan ito sa pagkalat, at alin sa kasalukuyang kondisyon sa kalusugan ang maaring makahawa sa mga indibidwal ng virus.
- Ang pansariling pagscreen sa tahanan, kasama ang pagtsek ng temperatura at/o sintomas gamit ang [mga gabay ng CDC](#)
- Ang kahalagahan ng hindi pagpasok sa trabaho o pakikilahok sa mga aktibidad
  - Kung ang manggagawa ay may sintomas ng COVID-19 na [nailarawan ng CDC](#), tulad ng lagnat o panlalamig, ubo, kakulangan sa paghinga o kahirapan sa paghinga, pagkapagod, sakit sa kalamnan at katawan, sakit sa ulo, bagong pagkawala ng panlasa at pang-amoy, sakit sa lalamunan, pagbabara o tumutulong sipon, pagduduwal, pagsusuka, o diareya, O
  - Kung nasuri ang manggagawa ng COVID-19 at hindi pa nailabas mula sa isolasyon, O
  - Kung sa loob ng nakalipas na 14 na araw ang isang manggagawa na may pakikisalamuha sa isang tao na nasuring may COVID-19 ay tinukoy na potensyal na nakakahawa (i.e. nasa isolasyon pa rin).
- Pagbalik sa trabaho pagkatapos ang manggagawa ay nakatanag ng dayagnosis ng COVID-19 lamang kung 10 araw ang nakalipas mula noong nakita ang unang sintomas, ang kanilang sintomas ay bumuti, at ang manggagawa ay walang lagnat ( nang hindi gumagamit ng pampababa na medikasyon) sa huling 72 na oras. Ang isang manggagawa na walang sintomas na nasuring may COVID-19 ay maaaring bumalik sa trabaho kung 10 araw na ang nakalipas mula sa petsa ng unang nasuri na positibo sa COVID-19
- Humingi ng medikal na atensyon kung ang kanilang sintomas ay nagiging malubha, kasama ng patuloy na sakit o presyon sa dibdib, pagkagulo, o asul na lapi o mukha. I-update ang karagdagang detalye na makikita sa [CDC na webpage](#)
- Ang kahalagahan ng madalas na paghugas ng kamay sa sabon at tubig, kasama ang pagkiskis ng sabon ng 20 na sugundo (o paggamit ng hand sanitizer na may 60% na ethanol o 70% na isopropanol kapag ang manggagawa ay hindi makakuha ng lababo o estasyon ng paghugas ng kamay, base sa [mga gabay ng CDC](#) ).
- Ang kahalagahan ng pisikal na pagdistansiya, pareho sa trabaho at wala sa trabaho (tignan ang seksyon ng Pisikal na Pagdistansiya sa ibaba).

- Tamang paggamit ng pantakip sa mukha, kasam ang:
  - Ang pantakip sa mukha ay hindi prinoprotektahan ang gumagamit at hindi personal protective equipment (PPE).
  - Ang pantakip sa mukha ay tumutulong na protektahan ang mga tao na malapit sa gumagamit, ngunit hindi pumapalit sa pangangailangan ng pisikal na pagdistansiya at madalas na paghugas ng kamay.
  - Ang pantakip sa mukha ay kailangan takpan ang ilong at bibig.
  - Ang mga manggagawa ay kailangan maghugas o magsanitize ng kamay bago at pagkatapos na gamitin o mag-ayos ng pantakip sa mukha.
  - Iwasan ang paghawak ng mata, ilong, at bibig.
  - Ang pantakip sa mukha ay dapat hindi maibahagi sa iba at kailangan malabhan o maitapon pagkatapos gamitin.
- Ang nilalaman na impormasyon sa [gabay ng Paggamit ng Pantakip sa Mukha ng CDPH](#), na mandatoryo sa mga pangyayari kung saan ang pantakip sa mukha ay kailangan masuot at ang mga eksempyon, pati ang mga alituntunin, palatuntunan sa trabaho, at mga pagsasanay ng may-ari ay ginamit upang siguraduhin ang pantakip sa mukha. Kailan kasama din ng may-ari ang pagsasanay ng mga alituntunin kung paano isasagawa ang hindi kasama sa pagsuot ng pantakip sa mukha
- Siguraduhin ang lahat ng uri ng mga manggagawa kasama ang pansamantala, independenteng mg kontraktor, at mga boluntaryong mga manggagawa ay dapat tamang isinasanay sa mga alituntunin sa pag-iwas sa COVID-19 at kinakailangan na PPE. Talakayin ang mga responsibilidad nang maaga sa organisasyon na nagsusuplay ng pansamantalang at/o kontratang manggagawa.
- Impormasyon para sa benepisyo sa paid leave ng mga manggagawa ay maaaring matanggap na maaaring gawin na mas madali na manatili sa tahanan. Tignan ang karagdagag impormasyon sa [mga programa ng pamahalaang sumusuporta sa pagliban kapag may sakit at kabayaran ng mga manggagawa para sa COVID-19](#), kasama ang karapatan sa sick leave ng manggagawa sa ilalim ng [Batas sa Tugon sa Coronavirus ng Pamilya Muna o Families First Coronavirus Response Act](#) at karapatan ng manggagawa sa benepisy ng workers' compensation at presumsyon ng COVID-19 kaugnay-na trabaho alinsunod sa [Ehekutibong Kautusan ng Gobernador N-62-20](#) habang ang kautusan ay isinasakatuparan





## Indibidwal na mga Hakbang sa Pagkontrol at Pagscreening

- Magbigay ng mga screening sa temperatura at/o sintomas para sa lahat ng mga manggagawa sa simula ng kanilang trabaho. Siguraduhin na ang nag-iiscreen ng temperatura/sintomas ay iniwasan ang malapitang pakikisalamuha sa mga manggagawa hanggat maari
- Kung kinakailangan ang pagscreen sa tahanan, na nararapat na alternatibo sa pagbigay sa mga establisimyento, siguraduhin ang pagscreen na naisagawa sa manggagawa at/o boluntaryo na umaalis sa tahanan sa kanilang trabaho at sumunod sa [mga gabay ng CDC](#), na naitukoy sa Paksa sa Pagsasanay sa Manggagawa na seksyon sa itaas
- Udyukin ang mga manggagawa na may sakit o nagpapakita ng sintomas ng COVID-19 na manatili sa tahanan.
- Kailangan ng may-ari na magbigay at siguraduhin na lahat ng mga kinakailangan na kagamitan sa pagprotekta, kasama ang proteksyon sa mata at gloves, kung kinakailangan.
- Kailangan isaalang-alang ng may-ari na ang mga itinatapong mga gloves ay maaaring makatulong sa pagsuplementa nang madalas sa paghugas ng kamay o paggamit ng hand sanitizer; halimbawa ay para sa mga manggagawa na nagiiscreen para sa sintomas o karaniwang humahawak ng mga bagay na hinahawakan
- Ang mga manggagawa ay dapat maghugas ng kanilang mga kamay sa pagdating sa trabaho, pagkatapos magtrabaho ng bawat miyembro ng pasilidad ng pagiging angkop, pagkatapos hawakan ang kanilang pantakip sa mukha, pagkatapos gamitin ang banyo, at kapag umaalis sa trabaho.
- Kung sa loob, ang mga manggagawa at mga patron ay kailangan magsuot ng pantakip sa mukha palagi maliban kung naliligo. Ang pagligo sa tahanan ay inuudyok kung maaari.
- Ang gabay ng CDPH ay hindi isinasama ang mga manggagawa at patron mula sa paggamit ng mga pantakip sa mukha habang nagsasagawa ng ehersisyo sa labas, hanggat sila ay nanatili ng anim na talampakan mula sa iba.
- Kung maaari, magpatupad ng isang sistema ng reserbasyon para sa pasilidad. Gamitin ang sistema ng reserbasyon upang makipag-ugnay sa mga patron na may reserbasyon ng 24 na oras bago ang kanilang nakaiskedyul na pagdating upang kumpirmahin ang kanilang reserbasyon at hilingin kung sila o sinuman sa kanilang sambahayan ay magpapakita



ng anumang sintomas ng COVID-19. Kung sumagot ang patron ng pagsang-ayon, ang patron ay dapat bigyan ng paalala na gagamitin lamang ang pasilidad ng pagiging angkop kung hindi sila panganib sa kalusugan sa ibang mga patron o manggagawa ng pasilidad ng pagiging angkop. Magagawa ang komunikasyon na ito sa pamamagitan ng app, email, o teks, kung maaari.

- Kailangan na maiscreen ang mga patron ng temperatura at/o sintomas sa pagdating at hilingin na gumamit ng hand sanitizer at magsuot ng pantakip sa mukha alinsunod sa gabay ng CDPH.
- Ipaalala ang mga patron nang mas maaga na magdala ng pantakip sa mukha at magagamit sa sinuman na wala nito, kung maaari. Ang mga pasilidad ng pagiging angkop ay dapat magsagawa ng risonableng mga hakbang, kasama ang pagpaskil ng mga sinyales at lahat ng mga pasukan at sa mga nakikitang mga lokasyon, upang ipaalala sa mga manggagawa at sa publiko tungkol sa paggamit ng pantakip sa mukha at ang halaga ng pagsasanay ng pisikal na pagdistansiya



## Mga Protocol ng Paglinis at Pagdisinpekta

- Suriin ang kasalukuyang protocol ng paglilinis at pagdisinpekta para sa pasilidad ng pagiging angkop, kasama ang reception areas, silid ng mga locker, banyo, lugar ng bihisan, at mga paliguan at i-update ang protocol ng paglilinis kung kinakailangan. Ang mga pasilidad ng pagiging angkop ay dapat nakahanda para sa:
  - Bumuo ng detalyadong iskedyul at ayusin o baguhin ang oras ng operasyon upang magbigay ng sapat na oras para sa regular, todong paglilinis at pagdisinpekta sa buong araw.
  - Magsagawa ng paglilinis sa mga mataong lugar tulad ng hintayan at bulwagan, silid ng bihisan, silid ng mga locker, at break rooms at lugar ng pagdating at pag-alis kasama ang hagdanan, stairwells, handrails, at pagkontrol sa elevator
  - Madalas na disinpektahan ang karaniwang mga nahahawakang mga bagay, kasama ang mga personal na makinarya at kagamitan ng pagehersiyos, countertops, vending machines, hawakan ng pintuan, at mga pasilidad ng hugasan ng kamay.
  - Magbigay ng oras para sa manggagawa na isagawa ang paglilinis sa kanilang trabaho. Ang tungkulin sa paglinis ay dapat itatagapili sa oras ng pagtrabaho bilang bahagi ng tungkulin ng manggagawa.
  - Siguraduhin na lahat ng mga manggagawa ay nasasanay na gumamit at may sapat na suplay ng all-purpose na panlinis at mga pagdisinpekta, kung kinakailangan. Sundin ang kumpletong [gabay](#)

[sa paglilinis at pagdisinpekta ng CDC.](#) Sundin ang kinakailangan ng Cal/OSHA at alituntunin ng tagagawa para sa ligtas na paggamit at produktong panlinis ng personal na kagamitan na pamprotekta.

- Ang mga manggagawa ay dapat may sapat na bentilasyon (pagdaloy ng hangin) sa mga lugar kung saan sila nagdidisinpekta. Kung naglilinis sa banyo o ibang maliliit na espasyo, siguraduhin ang pintuan at bintana ay nakabukas.
- Linisin ang HVAC intakes at returns araw-araw.
- Ang mga mangagagwa ay dapat bigyan ng suplay ng first aid na suplay, kasama ang mga bandahe o ibang mga bagay upang takpan ang sugat, kalmot, o bukas na sugat sa kutis at magkaroon ng sapat na suplay upang palitan ang bandahe palagi.
- Kailangan paalalahanin ang mga patron na manatili ng anim na talampakan na distamsiya mula sa mga mangagawang janitor o mga kustodial na mangagagwa. Magpatupad ng proseso ng regular na pagtsek sa mga manggagagwa upang siguraduhin na sila ay maaaring makibahagi ng impormasyon nang hindi gumagamit ng takot sa paghihiganti o retalyasyon.
- Kumuha ng mga opsyon sa ikatlong-partido na kompanya ng paglilinis upang makatulong sa tumataas na pangangailangan, kung maaari.
- Maglagay sa mga bungad at labasan, mga makinarya ng pangehersiyo, fitness rooms, silid ng bihisan at locker rooms, at ibang lugar ng tamang mga produkto ng sanitasyon, kasama ang hand sanitizer at sanitizing wipes, at magbigay ng personal na hand sanitizers sa mga manggagagwa na regular na nakikisalamuha sa mga patrons (e.g., manggagagwa sa resepsyon).
- Dapat disinpektahan ng mga patron ang indibidwal na kagamitang pangehersiyo, mats, at makinarya bago at pagkatapos mabigyan ng disinfecting wipes. Siguraduhin na ang nalinyahan, hindi-hinahawakan na trash receptacles ay magagamit sa buong pasilidad ng pagiging angkop sa pagtapon sa mga nagamit na wipes.
- Kung ang mga miyembro ay hindi maari o ayaw na magpunas/ magdisnpekta ng kagamitan pagkatapos magehersiyo, maglagay ng "handang maglinis" na tag sa mga sa mga lugar ng kagamitan pagkatapos gamitin, upang siguraduhin na ang mga kagamitan ay nadisinpektahan bago ang susunod na paggamit.
- Isaalang-alang ang sistema ng check-out sa mga maliliit na kagamitan at mga kasapakat (i.e. band ng pagehersiyo, pantali, mats, foam rollers, atbp.). Bumuo ng proseso na paglinis at magdisnpekta sa mga bagay kapag binalik.

- Sundin ang [mga gabay ng CDC](#) upang siguraduhin na lahat ng mga sistema ng katubigan ay ligtas sa paggamit pagkatapos ng mahabang pagsara ng pasilidad upang maiwasan ang panganib ng [sakit na Legionnaires](#) at ibang sakit kaugnay sa tubiig.
- Kung maaari, maglagay ng hindi hinahawakan , awtomatikong dispenser ng tubig para sa paggamit ng personal, muling nagagamit na bote ng tubig o isang-gamitan, itintapong de papel na baso. Maglagay ng sinyales sa mga manggagagwa at patron na ang bote o baso ay hindi kailangan hawakan ang dispenser ng tubig. Kung wala ang hindi hinahawakang dispenser ng tubig, ipalala ang mga patron na hugasan ang kanilang mga kamay o gumamit ng hand sanitizer bago at pagkatapos ng bawat paggamit ng hinahawakang pindutan ng tubig sa mga drinking fountains.
- Udyukin ang mga patron na magdala ng kanilang sariling twalya at mga mats at isaalang-alang ang probisyon ng anumang pasilidad na nagbibigay ng twalya o produkto ng personal na paglilinis.
- Para sa anumang twalya, pamunas na tela, o ibang linalabhan na bagay na ginamit sa pasilidad, sundin ang [gabay ng CDC](#) para sa mga bagay na iyon. Maglagay ng saradong lalagyan kung saan ang mga patron ay maaaring maglagay ng mga twalya o ibang bagay. Siguraduhin na ang mga bagay na iyon ay hindi gagamitin hanggang nalabhan o sa pamamagitan ng serbisyo ng paglalabang komersyal o proseso ng paglalalaba kasama ang imersyon ng tubig ng hindi bababa sa 160 degrees Fahrenheit ng 25 na minto. Ilagay ang mga malilinis na damit sa isang natatakpan na lugar. Siguraduhin na ang mga manggagawa na naghahawak ng marururming mga damit o labada ay gumagamit ng gloves.
- Ang mga amenities, kasama ang mga magasin, libro, estasyon ng pansariling serbisyo (maliban kung hindi hinahawakan), at ibang mga bagay ng patron, ay kailangan maalis mula sa lugar ng resepsyon at sa ibang lugar sa pasilidad ng pagiging angkop. Ang mga hindi mahahalagang mga bagay na pampalamuti ay dapat tanggalin sa mga locker rooms upang maiwasan ang paghawak ng mga ito.
- Iwasan ang pakikipagkamayan ng mga manggagawa at patron , banggan ng kamao o siko, o ibang pisikal na kontak. Iwasan ng mga manggagawa ang pakikibagahi ng kanilang mga kagamitan, telepono, elektroniko, at suplay sa opisina kung maaari, at siguraduhin na ang mga estasyon ng mga manggagawa ay para sa kanilang personal na pagagamit. Huwag kailanman makibahagi ng PPE.
- Kapag pumipili ng kemikal na pagdisinpekta, ang mga establisimyento ay dapat gumamit ng aprubadong mga produkto laban sa COVID-19 sa [Ahensiya ng Proteksyon sa Kapaligiran o Environmental Protection Agency \(EPA\)-naaprubahan](#) na listahan at sundin ang alituntunin sa produkto.

Gumamit ng tatak ng pagdisnepekta upang maging epektibo laban sa umuusbong na viral pathogens, nahalong solusyon ng bleach sa sambahayan (5 kutsara kada galon ng tubig), o solusyon ng alkohol na may 70% na alkohol na nararapat sa ibabaw. Magbigay ng pagsasanay sa mga manggagawa na pinsala ng kemikal, direksyon ng tagagwa, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit. Ang mga manggagawa at boluntaryo na gumagamit ng paglinis at pagdisnepekta ay dapat magsuot ng gloves o ibang kagamitan sa pagprotekta na kinakailangan base sa alituntunin ng produkto. Sundin ang [pamamaraan ng libre-sa-asthma na paglilinis na rekomendado ng](#) Deparatamento ng Pamublikong Kalusugan ng California at siguraduhin ang tamang bentilasyon

- Kung maaari, huwag linisan ang sahig sa pamamagitan ng pagwalis o ibang paraan na maaring ikalat ang mga pathogens sa hangin. Gumamit ng vacuum na may HEPA na filter kung maari
- Isaalang-alang ang paglagay ng portable na mabuting panlinis sa hangin, pag-upgrade sa air filter ng gusali sa pinaka-epektibo kung maaari, at pagsagawa ng pagbabago upang mapabuti ang kalidad ng panlabas na hangin at bentilasyon sa lugar ng pasamba, opisina, at ibang mga espasyo
- Maglagay ng mga sinyales sa buong pasilidad na nagbibigay diin sa pangunahing mga hakbang sa pagiwas sa impekasyon, kasama ng halaga ng paggamit ng pantakip sa mukha at madalas na paghugas.



## Mga Gabay sa Pisikal na Pagdistansiya

- Implementahin ang mga hakbang upang siguraduhin ang pisikal na pagdistansiya ng anim na talapakan ang pagitan sa manggagawa at patron. Kasama dito ang paggamit ng pisikal na partision o biswal a marka (e.g., marka sa sahig, may kulay na tape, o mga sinyales upang magbigay ng indikasyon kung saan ang mga mangagagwa at/o patron ay dapat tatayo sa pagcheck-in o kapag nag-aantay sa pagagamit ng kagamitan).
- Maglagay ng kagamitan ng hindi bababa sa loob ng anim na talampakan ang pagitan, na may mas malaki na pagitan sa mga treadmills at ibang mga kagmitan na may mataas na eksersyon ng aerobic fitness, ang mga kagamitan ay maaring ayusin sa isang "X" na huwaran upang makipagbigay ng malaking espasyo. Makakatulong din ang pisikal na balakid upang maiwasan ang pagkalantad sa mga patron at paghiwalay sa lugar ng ehersisyo.
- Lagyan ang lugar ng front desk ng Plexiglas o ibang balakid na impermeable, kung maaari, upang maiwsan ang interaksyon sa pagitan

ng mga mangaggawa sa resepsyon at mga patron. Ipatupad ang birtwal, hindi hinahawakan na kagamitan sa pagcheck-in, kung maaari upang ang mga patron ay hindi kailangan na gumamit ng espasyo ng resepsyon.

- Konsiderahin ang pagsuspende ng non-core na mga aktibidad, kasama ang retail na operasyon, serbisyo sa spa, pangangalaga sa bata, programa sa pamilya, at serbisyo sa pagkain. Kung pinamamahalaan ang pasilidad ng pagiging angkop tulad ng amenities, kailangan nilang suriin ang gabay kaugnay sa serbisyo na ito sa [website ng Mapa ng Daan ng Resilince ng COVID-19.](#)
- Isaalang-alang ang pagpapatupad ng espesyal na oras sa itinalagang mataas na panganib o medikal na mahina na populasyon, kasama ang mga nakatatanda na tinatanggap kung may reserbasyon lamang.
- Suriin ang alituntunin ng pinakamaksimong kapasidad base sa laki ng pasilidad upang bumuo ng plano ng kapasidad na sumsuporta sa pisikal na pagdistansiya at paglimita sa numero ng mga patron na pinapayagan sa pasilidad sa isang panahon sa numero ng pinapagayan ng pagdistansiya. Ang ibang mga dapat isaalang-alang para suportahan ang pisikal na pagdistansiya sa pasilidad ng mga patron ay ang:
  - Implementahin ang sistema base sa online na reserbasyon, na iminungkahi ng seksyon ng Mga Hakbang sa Indibidwal na Pagkontrol at Pagscreen sa dokumento na ito, upang maiwasan ang pagpila ng mga patron sa pasilidad o sa labas at tumulong na panatilihin ang antas ng kapasidad.
  - Paglimita sa numero ng mga patron sa pasilidad. Ang mga patron lamang na nasa pasilidad na nageehersisyo ang dapat nasa pasilidad. Ang mga patron ay hindi dapat mag-antay sa lugar ng resepsyon.
  - Ang paggamit ng isang-daanan na uliran sa daloy ng trapiko sa buong pasilidad na may biswal na cue at sinyales.
  - Pagtanggag ng communal furniture at/o paglagay ng tali sa mga lounge area palayo sa mga miyembro.
  - Ang staggering na mga lockers sa locker rooms upang mapanatili ang pisikal na pagdistansiya.
  - Paglagay ng espasyo sa mga kagamitan at makinarya ng anim na talampakan ang pagitan o pagtanggag ang hindi gumagana upang maabot ang pisikal na pagdistansiya.
  - Pagpalit sa mga pagsasanay na pangpersonal upang ang mga nagtuturo ng ehersisyo ay nananatili ng anim na talampakan ang

piskal na pagdistansiya.

- Baguhin ang mga klase ng pagsasanay sa grupo at limitahin ang laki ng klase upang siguraduhin ang animna talampakan na pisikal na pagdistansiya sa pagitabn ng mga patron at/o ilipat ang mga klase sa labas o sa mas malaking espasyo tulad ng buong-laki ng basketball courts, kung maaari. Ang mg klase ng ehersisyo ng grupo ay maaariing ihandog lamang kung ang kinakailangan na pagdistansiya ay nakamit at walang tao-sa- tao na pisikal na kontak.
- Ang mataas na pakikisalamuha na program na nangangailangan ng malapitang pakikisalamuha nang mas mababa sa anim na talampakan ay dapat suspendido. Kasama ang mga aktibidad na ito ang panggrupong sporting events, naayos na intermural na aktibidad, pick-up basketball, o naayos na mga karera.
- Baguhin ang mga pagpupulong nang personal para sa mga manggagawa, kung kinakailangan ito, upang siguraduhin na ang pisikal na pagdistansiya at paggamit ng birtwal na opsyon o mas maliit na pagpupulong sa pasilidad upang panatilihin ang mga gabay sa pisikal na pagdistansiya.
- Isaalang-alang ang paghandog sa manggagawa na humiling ng opsyon ng tungkulin na bawasan ang pakikisalamuha sa mga patron at sa ibang manggagagwa (e.g., pamamahala sa adminstratibong pangangailangan sa pamamagitan ng telework).
- I-stagger ang mga break ng mga manggagawa , alinsunod sa sweldo at oras ng regulasyon, upang panatilihin ang protocol ng pisikal na pagdistansiya .
- Isara ang mga breakrooms, gumamit ng mga balakid, o paigtingin ang distansiya sa pagitan ng mga lamesa/ upuan upang ihiwalay ang mga manggagawa at itigil ang pagsama-sama tuwing break. Kung maaari, gumawa ng panlabas na lugar pangbreak na may pansilungan at upuan upang siguraduhin ang piskal na padistansiya.



## Karagdagang mga Konsidersyon sa Communal na Banyo at Pasilidad ng Paliguan

- Dapat konsiderahin ng pasilidad ng pagiging angkop ang tauhan at ibang kapasidad at pangangailangan sa pinagkukunan upang siguraduhin na ang mga locker rooms at pasilidad ng paliguan ay maaaring linisan at disinpektahan nang regular sa buong araw.
- Ang binabahaging pasilidad sa mga banyo at locker rooms ay dapat linisan nang regular sa buong araw gamit ang [rehistradong pangdisinpekta ng EPA](#). Ang madalas na hawakan na mga bagay tulad ng gripo, kubeta, hawakan ng pintuan at switch ng mga ilaw ay kailangan malinisan at madisinpektahan palagi .
- Bumuo at magpaskil ng iskedyul sa paglinis sa mga pasilidad ng banyo at locker rooms. Magpaskil ng iskedyul ng paglilinis sa harapan ng pinto upang alam ng mga patron kung kelkan nila maaaring/hindi maaaring gamitin ang banyo at/o locker room. Siguraduhin na isara ang banyo sa proseso ng paglilinis o pagdidispinekta.
- Konsiderahin ang paggamit ng checklist o sistemang awdit upang masubaybayan kung gaano kadalas isinasagawa ang paglilinis.
- Payagan lamang ang paliguan at paggamit ng locker room kung ang mga partisyon ay nasa lugar o ang mga sinyales ay nakapaskil upang matiyak ang pangangailangan ng pisikal na pagdistansiya. Kung ang mga partisyon o tamang pagdistansiya ay hindi posible, ang mga pasilidad na ito ay mananatiling sarado.
- Siguraduhin na ang malinis na pasilidad ay mananatiling operasyonal at patuloy na naiimbakan palagi. Maglagay ng karagdagang sabon, paper towels, at hand sanitizer kung kinakailangan. Maglagay ng mga kagamitabn na hindichinahawakan, kasama ang motion sensor na gripo sa lababa, dispenser ng sabon, dispenser ng sanitizer, at dispenser ng paper towel.

Ang mga pintuan sa mga multi-stall na banyo ay dapat magbubukas at magsasarado nang hindi hinahawakan ang mga hawakan, ang paggamit ng pagbukas na kagamitan, o powered door operators ng kamay, kung maaari. Kung ang pintuan ay hindi mabuksan nang hindi hinahawakan ang hawakan o door-operator sa kamay, maglagay ng trash-receptacle sa pintuan upang siguraduhin na ang paper towel ay madalng itapon kapag pinamamahalaan ang pintuan. Ang lokasyon at posisyon ng basura ay hindi dapat maging balakid sa paglabas, pagliyang, kagamitang pangemerhensiya, o anumang risonableng akomodasyon na inilarawan sa Americans with Disabilities Act. Siguraduhin na ang mga basurahan ay itinatapon nang regular.



- Ang mga patron ng pasilidad ng pagiging angkop ay bilinin na ang lababo ay maaaring pagmulan ng impeksyon at iwasan na maglagay ng mga suklay at ibang mga kagamitan nang direkta sa ibabaw. Ang mga bag ay maaaring gamitin para sa personal na kagamitan upang limitahin ang pagsagi sa ibang bagay sa banyo o sa locker room.
- Maglagay ng impormasyon kung paano ang tamang paghugas ng kamay, kasama ang bumibitin na sinyales sa banyo.



## Karagdagang mga Konsiderasyon sa mga Swimming Pools/Lugar ng Akwatiko

- Ang mga pasilidad ng pagiging angkop na mga swimming pools o splash pads ay dapat magsagawa ng karagdagang mga hakbang upang siguraduhin na ang mga pasilidad ay nalinisan at nadisinpektahan ng tama para sa pagagamit ng patron, alinsunod sa [gabay ng CDC](#).
- Ang mga pasilidad sa pagiging angkop na may swimming pools na may kasamang mga water slides, water rides, o ibang palaruang tubig ay mananatiling sarado hanggang magbukas ang operasyon. Ang mga swimming pool lamang ang mananatiling bukas.
- Tandaan na ang mga saunas, steam rooms, at hot tubs ay mananatiling sarado hanggang ang operasyon ay muling mabubukas.
- Payuhin ang mga manggagawa at patron na magsuot ng pantakip sa mukha habang nasa tubig, at gamitin ito alinsunod sa gabay ng pantakip sa mukha ng CDPH. Ang telang pantakip sa mukha ay maaaring mahirap na huminga kapag ito ay basa at ang mga pantakip sa mukha ay dapat itapon kung hindi ginagamit upang hidi sila mahawakan o makuha ng iba.
- Panatilihin ang tamang antas ng pagdisinpekta (1-10 parts kada milyon ng libreng chlorine o 3-8 ppm bromine) at pH (7.2-8).
- Konsultahin ang kompanya o inhinyero na dumisenyo sa lugar ng akwatiko upang mapagpasiyahan ang [List N na naaprubahang pagdisinpekta ng EPA](#) ay ang pinakamabuti sa lugar ng akwatiko. Siguraduhin na ang [ligtas at tamang paggamit](#) at tamang pag-imbak sa mga pangdisinpekta, kasama ang pagtago sa mga produkto nang mabuti mula sa mga bata.
- Magset up ng sistema upang ang mga muwebles at kagamitan (e.g., lounge chairs) na kailangan linisan at disinpektahan ay mahiwalay mula sa muwebles na linisan at nadisinpektahan na. Maglagay ng tatak sa

mga lalagyanan para sa nagamit na kagamitan na hindi pa nalinisan at nadisinpekatahan at mg lalagyanan para sa malinis at nadisinektahan na kagamitan.

- Siguraduhin na ang mga patron na magdala ng kanilang saring twalya kung maaari. Kung ibinibigay ng pasilidad ito, labhan ang mga twalya ayon sa alituntunin ng tagagawa. Gumamit ng pinakamainit na temeperatura at ipatuyo ang mga ito nang mabuti. Hawakan ang mga twalya gamit ang itinatapong mga gloves at minimal na paghawak i.e., huwag ipagpag ang mga ito.
- Huwag payagan ang mga tao na makibahagi ng mga kagamitan, partikular ang mga mahirap na linisin at disinpekatahan o mga bagay na nasagi sa mukha (e.g., goggles, nose clips, at snorkels).
- Siguraduhin na ang pasilidad ay may tamang kagamitan ng patron, tulad ng kick boards, pool noodles, at ibang kagamitan na panlutang, upang maiwasan ang pakikibahagi kung maaari. Linisan at disinpektahan ang mga bagay pagkatapos gamitin.
- Para sa panloob na lugar na akwatika, lagyan ng panabas na hangain kung maaari sa pamamagitan ng pagbukas ng bintana at pintuan, gamit ang bentilador, o ibang paraan. Ngunit, huwag bukasin ang mga bintana o pintuan kung ang pagbukas nito ay mapanganib sa manggagawa, patron o lumalangoy.
- Palitan ang layout ng deck at ibang kapaligiran ng pool upang siguraduhin na ang pagupo at pagtayo na lugar ay maaaring sumporta sa pangangailangan ng pisikal na pagdistansiya. Kasama ang pagtatala ng lounge chairs o paglagay ng tape sa mga lugar na hindi ginagamit.
- Magbigay ng pisikal na sinyales o gabay (e.g., linya ng tubig o upuan at lamesa sa deck) at biswal na sinyales (e.g., tape sa decks, sahig, o lakaran) at sinyales upang sugiraduhin na ang mga manggagawa, patron, at lumalangoy ay nananatili ng anim na pulgada na talampakan mula sa aiba, sa loob at labas ng tubig.
- Kung maaari, maglagay ng impermeable na pisikal na balakid tulad ng Plexiglas kung saan ang mga manggagawa at mga patron ay nakikisalamuha at mahirap panatilihin ang piskla na pagdistansiya.
- Konsiderahin ang pagimplemata ng reserbasyon para sa paggamit ng pool o pagpapatupad ng ibang mekanismo upang suportahan ang pisikal na pagdistansiya, kasama dito ang pagreserba nang buong linya para sa indibidwal na lap sa paglangoy at kalahating linya para sa indibidwal ba paggamit ng sambahayan.
- Siguraduhin na ang mga lifeguards na aktibong nagbabantay sa buhay ay hindi inaasahang magsubaybay sa pagmamatyang ng

paghugas ng kamay, paggamit ng pantakip sa mukha, o piskal na pagdistansiya. Italaga ang pagmamatyag sa ibang manggagawa.

- Dapat iwasan ng mga akwatikong mga lugar ang mga aktibidad na naguudyuk ng pagtitipon ng grupo at dapat malaman ang lokal na alituntunannin na kinakailangan sa pagtitipon-tipon upang mapagpasiyahan ang mga klase sa aquatic fitness , leksiyon sa paglangoy, pagsasanay ng lupon sa paglangaoy, swim meets, o magsagawa ng pool parties.
- Ang [Huwaran ng Kodigo ng Kalusugan ng Akwatiko](#) ng CDC ay rinerekomenda upang maiwasan ang sakit at mga sakuna sa pampublikong mga parks.



## **Karagdagang Konsiderasyon sa Serbisyo sa Pagkain (kasama ang Juice Bars, Snack Bars, at Concessions) at Retail**

- Ang operasyon ng serbisyong pagkain, kasama ang juice bars, snack bars, at ibang mga concessions ay dapat tumakbo alinsunod sa kasalukuyang kautusan at mga gabay para sa mga establismyento na makikita sa [website ng Mapa ng Daan ng Resilience sa COVID-19](#) . Lahat ng estasyon ng pansariling-serbisyo sa pagkain ay dapat maisara.
- Kung maari, ang mga patron ay kailangan mag-order ng bagay na pagkain online o sa pamamagitan ng telepono at ang pagkain ay maaaring i-pick up. Kung hindi maari ang pre-order na pagkain, siguraduhin na ang mga nag-antay sa linya ay maaaring manatili ng nararapat na piskla na pagdistansiya.
- Ang mga snack bars at concessionaires ay dapat mabenta nang nakapakete nang mas maaga at nakabalot ng indibidwal kung maaari .Balutin ang mga silverware o plasticware ng indibidwal ng mga napkin sa mga tao na hindi kukuha sa mga ito ng mga grupo ng mga kubyerto sa isang basket, baso , o kahon.
- Udyukin ang paggamit ng mga credit kard o tumanggap ng kabayaran sa pamamagitan ng telepono, kung maaari, para sa pagkain o retail na mga bagay. Siguraduhin ang sistema ng kabayaran ay napunasan sa pagitan ng bawat pagagamit.
- Karagdagang mga gabay sa mga kainan at retail na operasyon ang makikita sa [website ng Mapa ng Daan ng Resilience sa COVID-19](#)

---

1 Karagdagang mga pangangailangn ay dapat isaalang-alang para sa mahinang populasyon. Ang mga lugar ng pagsamba ay kailangan sumunod sa lahat ng [Cal/OSHA](#) na pamatayan at kailangan nakahanda na sumunod sa gabay na ito ay pati na rin ang gabay mula sa [Sentro ng Pagkontrol o Pag-iwas sa Sakit o Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) at ang [Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng California o California Department of Public Health \(CDPH\)](#). Bukod dito, ang lugar na pagsamba ay kailangan nakahanda na baguhin ang kanilang pamamahala sa binago na gabay

