



COVID-19: ឧបតាថក្រម គំណែនាំ: សាលាតីអកការលំកាយិត នល

1 ករក្បាល 2563

គំណែនាម៉ោងអំពីការដំឡើងការងារដែលត្រូវបានរៀបចំ
ដោយក្រសួងសាធារណការជាជាសាស្ត្រ និងក្រសួងសាធារណការជាតិ នៃរដ្ឋបាល
ក្នុងក្រសួងសាធារណការជាតិ នៃរដ្ឋបាល នៅថ្ងៃទី ៣០ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២១
ក្នុងក្រសួងសាធារណការជាតិ នៃរដ្ឋបាល នៅថ្ងៃទី ៣០ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២១

និងក្រសួងសាធារណការជាតិ នៃរដ្ឋបាល នៅថ្ងៃទី ៣០ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២១
និងក្រសួងសាធារណការជាតិ នៃរដ្ឋបាល នៅថ្ងៃទី ៣០ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២១



บทนำ

เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2563

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของรัฐและผู้อำนวยการกระทรวงสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนียได้ออกคำสั่งให้ชาวแคลิฟอร์เนีย ส่วนใหญ่อยู่บ้านเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของ COVID-19 ในหมู่ประชาชน

ผลกระทบของ COVID-19

ต่อสุขภาพของชาวแคลิฟอร์เนียยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดรายงานการเจ็บป่วยมีตั้งแต่อ่อนมาก (บางคนไม่มีอาการ)

จนถึงการเจ็บป่วยรุนแรงที่อาจทำให้เสียชีวิต กลุ่มคนบางกลุ่มรวมถึงผู้ที่มีอายุ 65

ปีขึ้นไปและผู้ที่มีโรคประจำตัวรุนแรงเช่นโรคหัวใจหรือปอดหรือโรคเบาหวานมีความเสี่ยงสูงต่อการรักษาในโรงพยาบาล และภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง

การแพร่เชื้อเป็นไปได้มากที่สุดเมื่อผู้ป่วยติดเชื้อหรืออยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดจากคนไม่ติดเชื้อแม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่มีอาการใด ๆ หรือยังไม่พัฒนาอาการ

ข้อมูลที่แน่นอนเกี่ยวกับจำนวนและอัตราของ COVID-19

โดยกลุ่มอุตสาหกรรมหรือกลุ่มอาชีพซึ่งรวมถึงคุณงานโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญยังไม่สามารถใช้ได้ในขณะนี้

มีการระบาดหลายครั้งในสถานที่ทำงานหลายแห่งซึ่งบุคคลงานมีความเสี่ยงที่จะได้รับหรือแพร่เชื้อ COVID-19

ตัวอย่างของสถานประกอบการเหล่านี้รวมถึงโรงพยาบาลสถานบริการดูแลระยะยาวเรือนจำการผลิตอาหารโภชนาณ แปรรูปเนื้อสัตว์และร้านขายของชำ

เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนคำสั่งการให้หยุดอยู่บ้านจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องดำเนินการทุกขั้นตอนเพื่อความปลอดภัยของคนงานและประชาชนทั่วไป

หลักปฏิบัติในการป้องกันที่สำคัญได้แก่ :

- ✓ กำหนดการรักษาระยะทางห่างห่างสัมคมในระดับสูงสุดเท่าที่จะทำได้
- ✓ ใช้อุปกรณ์คุ้ม身โดยเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ไม่จำเป็นต้องมีระบบป้องกันทางเดินหายใจ และเจ้าหน้าที่ควบคุมอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- ✓ ควรล้างมือบ่อยครั้งและการทำความสะอาดมาเชื้อโรคเป็นประจำ
- ✓ ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับองค์ประกอบเหล่านี้และอื่น ๆ ของแผนป้องกัน COVID-19

นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีกระบวนการอย่างเหมาะสมในการระบุผู้ป่วยรายใหม่ของการเจ็บป่วยในสถานที่ทำงาน ต้องดำเนินการอย่างรวดเร็วและทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อยุติการแพร่กระจายของไวรัส

วัตถุประสงค์

เอกสารนี้ให้คำแนะนำสำหรับสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสะอาดสำหรับพนักงาน

หมายเหตุ:

สถานที่ออกกำลังกายที่มีสีนามเด็กเล่นควรปิดพื้นที่เหล่านั้นไว้จนกว่าจะอนุญาตให้ดำเนินการแก้ไขหรือดำเนินการต่อไปได้

เมื่อได้รับอนุญาตให้เปิดใหม่เพื่อการดำเนินการที่ถูกปรับเปลี่ยนหรือเติมรูปแบบให้สังเขปดำเนินเริบไซต์และงาน [เว็บไซต์แผนงาน COVID-19](#)

ความยืดหยุ่นคำแนะนำไม่สามารถใช้กับการดูแลเด็กเล็กหรือบริการดูแลเด็ก

ค่ายเยาวชนทีมหรือกิฟฟาร์ที่มีการสัมผัสกัน โรงเรียน และกิจกรรมการศึกษาและการชุมนุมสาธารณะอื่น ๆ สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับค่ายกลางวันกิจกรรมกลางแจ้งและการดูแลเด็กดูคำแนะนำของ [COVID-19](#)
[เว็บไซต์แนะนำความยืดหยุ่น แผนงาน](#)

กิจกรรมและกิฟฟาร์ที่จัดเป็นส่วนใหญ่ เช่น บาสเก็ตบอล เบสบอล ฟุตบอล และฟุตболที่จัดขึ้น ในสวนสาธารณะพื้นที่ เปิดโล่ง และสนามที่ไม่ได้รับอนุญาตเท่าที่ต้องการ โควิดและนกกิฟฟาร์ที่ไม่ได้มาจากครัวเรือนเดียวกัน หรือหน่วยที่อยู่อาศัยเดียวกัน อยู่ในบริเวณใกล้เคียงซึ่งจะเพิ่มการสัมผัสกัน COVID-19
สามารถในครัวเรือนเดียวกันอาจมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกิฟฟาร์ด้วยกัน

คำแนะนำไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิกถอนหรือยกเลิกสิทธิของคนงาน ไม่ว่าจะเป็นทางกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับหรือการต่อรองร่วมกันซึ่งไม่ครอบคลุมสมบูรณ์

เนื่องจากไม่รวมถึงคำสั่งด้านสุขภาพของเขตและไม่ได้ใช้แทนความปลอดภัยที่มีของ Cal / OSHA.1 ให้ติดตามอยู่เสมอในการเปลี่ยนแปลงคำแนะนำด้านสุขภาพและคำสั่งของรัฐ และห้องถ่ายในขณะที่สถานการณ์ COVID-19 ยังคงดำเนินต่อไป Cal/OSHA

มีคำแนะนำด้านความปลอดภัยและสุขภาพเพิ่มเติมมากกว่าคำแนะนำอยู่ใน

[การจัดการด้านความปลอดภัยและชื่อว่ามัยของแคลลิฟอร์เนีย](#)

[คำแนะนำเกี่ยวกับข้อกำหนดเพื่อป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา](#)

รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับธุรกิจและนายจ้าง

จำเป็นต้องใช้การปกปิดใบหน้า

เมื่อรันที่ 18 พฤษภาคม CDPH ออกคำแนะนำเกี่ยวกับ [คำแนะนำในการใช้งานการปกปิดใบหน้า](#)

ซึ่งต้องมีการใช้การปกปิดใบหน้าสำหรับประชาชนและคนงานในการควบคุมสถานที่สาธารณะและที่ทำงานที่มีความเสี่ยงสูง

ผู้คนในแคลลิฟอร์เนียต้องสวมหน้ากากปิดหน้าในเวลาทำงาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ทำงานหรือทำงานนอกสถานที่ เมื่อ:

- การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กับสมาชิกสาธารณะ
- การทำงานในพื้นที่ใดก็ตามที่สมาชิกของสาธารณะเข้าเยี่ยมชมโดยไม่คำนึงว่ามิได้จากสาธารณะเข้ามาในสถานที่ใด
- ทำงานในพื้นที่ใด ๆ ที่มีการเตรียมอาหารหรือบรรจุหีบห่อเพื่อจำหน่ายหรือจ่ายแก่ผู้อื่น
- ทำงานในหรือเดินทางพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ทางเดินบนไดลิฟฟ์และที่จอดรถ
- ในห้องใด ๆ หรือพื้นที่ปิดล้อมที่มีคนอื่น (ยกเว้น สมาชิกในครัวเรือนหรือที่อยู่อาศัยของบุคคลนั้น) ที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างทางสังคม
- การขับรถหรือใช้งานระบบขนส่งสาธารณะหรือยานพาหนะสาธารณะแท็กซี่ หรือบริการรถบันไดส่วนตัวหรือยานพาหนะแบบบันไดส่วนตัว เมื่อไม่มีผู้โดยสารมีตัวตน เมื่อไม่มีผู้โดยสารก็แนะนำให้ใช้แผ่นปิดใบหน้า

รายละเอียดที่สมบูรณ์รวมถึงข้อกำหนดทั้งหมดและการยกเว้นกฎหมายที่สามารถพบได้ในแนวทางของ [คำแนะนำ](#) ให้ใช้การปกปิดใบหน้าในสถานการณ์อื่นและนายจ้างสามารถนำข้อกำหนดการปกปิดใบหน้าเพิ่มเติมมาใช้ในการปฏิบัติตามพื้นที่ของตนในการจัดหาสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

นายจ้างควรจัดหาที่ปิดบังใบหน้าให้กับคนงานหรือชุดเชย์ให้แก่แรงงานในราคาย่อมเหตุสมผลซึ่งลูกจ้างจัดหามา.

นายจ้างควรจัดทำนโยบายเกี่ยวกับที่พักอาศัยสำหรับคนงานที่มีคุณสมบัติงานตามข้อกำหนดนี้จากการสำรวจ

หากปิดหน้า หากคณงานที่จะต้องสามหน้าหากปิดบังเนื่องจากการสัมภาษณ์ผู้อื่นเบื้องครั้งทำให้ไม่สามารถสื่อสารได้ และเมื่อนำไปทางการแพทย์พากษาครัวได้รับทางเลือกที่ไม่จำกัด เช่น

หน้าหากในหน้าที่มีผ้าม่านแบบกับขอบล่างถ้าเป็นไปได้ หากเมื่อนำไปทางการแพทย์อุบัติเหตุ.

ธุรกิจที่เปิดเป็นสาธารณะควรได้รับการยกเว้นจากการใส่หน้าหากใน

คำแนะนำในการปิดใบหน้าของกระทรวงสาธารณสุขของรัฐบาลฟอร์เนย

และอาจไม่แยกสมาชิกคนใดของประชาชนที่ไม่ได้สามหน้าหากปิดหน้าถ้าบุคคลนั้นปฏิบัติตาม คำแนะนำ

ธุรกิจจะต้องพัฒนาโดยนายสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ระหว่างลูกค้า ลูกค้าผู้เข้าชมและพนักงาน



แผนเฉพาะสถานที่ทำงาน

- จัดทำแผนป้องกัน COVID-19 ที่เป็นลายลักษณ์อักษรเฉพาะสถานที่ทำงานในทุกสถานที่ดำเนินการประเมินความเสี่ยงที่ครอบคลุมของพื้นที่ทำงานและงานทั้งหมดและกำหนดบุคคลในแต่ละสถานที่เพื่อดำเนินการตามแผน
- รวมคำแนะนำในการครอบคลุมใบหน้าของ คำแนะนำในการปกปิดใบหน้าของสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนีย เข้ากับแผนเฉพาะสถานที่ทำงานและรวมถึงนโยบายสำหรับการจัดการภัยกันเงิน
- ระบุชื่อมูลการติดต่อสำหรับแผนสาธารณสุขห้องถ่ายที่อำนวยความสะดวกสำหรับการติดต่อสื่อสารชื่อมูลเกี่ยวกับการระบาดของ COVID-19 ในกลุ่มคนงานหรือลูกค้า
- ฝึกอบรมและสื่อสารกับคนงานและตัวแทนผู้ปฏิบัติงานในการจัดทำแผนสำหรับพนักงานและตัวแทนของพวากษา
- ประเมินสถานที่ทำงานเป็นประจำเพื่อให้สอดคล้องกับแผนและเอกสารรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องที่ระบุไว้
- ตรวจสอบการเจ็บป่วยได้ ๆ ของ COVID-19 และพิจารณาว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานใดบ้างที่มีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อปรับเปลี่ยนแผนตามที่จำเป็นเพื่อป้องกันกรณีเพิ่มเติม
- ใช้กระบวนการและ แมตรการที่จำเป็นเมื่อสถานที่ทำงานมีการระบาดตามแนวทางของ แนวทางการสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนีย
- ระบุผู้ติดต่อที่ใกล้ชิด (ภายในหกฟุตเป็นเวลา 15 นาทีขึ้นไป) ของผู้ปฏิบัติงานที่ติดเชื้อและทำตามขั้นตอนเพื่อแยกผู้ทำงานที่ติดเชื้อ COVID-19 และผู้ใกล้ชิด
- ปฏิบัติตามแนวทางด้านล่าง การไม่ทำเช่นนั้นอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยในที่ทำงานซึ่งอาจทำให้การปฏิบัติงานต้องปิดตัวลงชั่วคราวหรือถูกจำกัด



หัวข้อสำหรับการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงาน

- ชื่อมูลเกี่ยวกับ COVID-19 วิธีการป้องกันไม่ให้แพร่กระจายและสภาวะสุขภาพพื้นฐานที่อาจทำให้บุคคลอ่อนแอกต่อการติดเชื้อไวรัส
- คัดกรองตัวเองที่บ้านรวมถึงการตรวจสอบอุณหภูมิและ / หรืออาการโดยใช้แนวทางของ แนวทางของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค
- ความสำคัญของการไม่มาทำงาน:
 - หากผู้ปฏิบัติงานมีอาการ COVID-19 ตามที่อธิบายโดย อธิบายโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค

เช่นเมื่อไหหือหนาสันไหหอยใจก่หือหอยใจลำบากลำบากเนืหอยล้าปวลดกล้ามเนืหือหือร่างกา
ยปวลดศรีษะการสูญเสียรสชาติหรือกลิ่นใหมเจ็บคอคัดจมูกน้ำมูกใหหลคลี่นไส้อาเจียนหรือท้อง
สีบหือ

- หากคนงานไดรับการวินิจฉัยด้วย COVID-19
และยังไม่ไดรับการปลอยตัวจากการถูกแยกหือ
- หากภายใน 14 วันที่ผ่านมาคนงานมีการติดต่อกับคนที่ไดรับการวินิจฉัยว่าเป็น COVID-19
และอาจพิจารณาถึงการติดเชื้อ (เช่นยังอยู่ในช่วงแยก)
- หากต้องการกลับไปทำงานหลังจากผู้ปฏิบัติงานไดรับการวินิจฉัย COVID-19 เฉพาะเมื่อผ่านไป
10 วันนับตั้งแต่วางการป্রากฎหมายการของพากเข้าดีขึ้นและคนงานไม่มีไข้ (โดยไม่ต้องใชยาลดไข้)
ในช่วง 72 ชั่วโมงที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่มีอาการที่ไดรับการวินิจฉัยว่าเป็น COVID-19
สามารถกลับมาทำงานไดก็ต่อเมื่อผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่วันที่มีการทดสอบว่า COVID-19
ผลเป็นบวกครั้งแรก
- หากต้องการพบแพทย์หากอาการของพากเขารุนแรงรวมถึงความเจ็บปวดหรือความกดดันที่หน้าอ
ก ความสับสนหรือริมฝีปากสีฟ้าหรือใบหน้า อปดเดตและรายละเอียดเพิ่มเติมมืออยู่ในหน้าเว็บของ
[หน้าเว็บของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค](#)
- ความสำคัญของการล้างมือบอย ๆ ด้วยสบู่และน้ำรำถึงการขัดถูด้วยสบู่เป็นเวลา 20 วินาที
(หรือใช้เจลทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ 60% (แนะนำ) หรือ ไอโซโพนอล 70%
(หากไม่สามารถหาผลิตภัณฑ์นี้ให้เด็กได้))ไปยังอ่างล้างมือหรือสถานีล้างมือตามแนวทางของ
[แนวทางของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค](#))
- ความสำคัญของการรักษาระยะห่างทางสังคมห้ามในที่ทำงานและนอกเวลาทำงาน
(ดูหัวข้อการปรับสมดุลทางกายภาพด้านล่าง)
- การใช้ที่คลุมใบหน้าอย่างเหมาะสมสมរามถึง:
 - แผ่นปิดหน้าไม่ปกปองผู้สามใส่และไม่ใชอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
 - การปิดบังใบหน้าสามารถช่วยปกปองผู้คนใกล้กับผู้สามใส
แต่อย่าเปลี่ยนความจำเป็นในการรักษาระยะห่างทางสังคมและล้างมือบอยๆ
 - แผ่นปิดใบหน้าต้องครอบจมูกและปาก
 - คานงานควรล้างหรือฟ้าเชื้อมือก่อนและหลังการใช้หรือปรับการปิดบังใบหน้า
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสด้วยตาจมูกและปาก
 - การปิดบังใบหน้าจะต้องไม่ถูกแบบปันและควรล้างหรือทิ้งหลังการเปลี่ยนแต่ละครั้ง
- ข้อมูลที่มืออยู่ใน
[คำแนะนำสำหรับการใช้การปิดใบหน้าโดยกระทรวงสาธารณสุขของรัฐบาลฟอร์เนีย](#)
- สำหรับการปิดใบหน้าซึ่งกำหนดสถานการณ์ที่ต้องใช้การปิดใบหน้าและการยกเว้นรวมถึง
โดยนายได ๆ กฎการทำงานและการปฏิบัติงานมาใชเพื่อใหแนใจว่ามีการใช้การปิดใบหน้า

การฝึกอบรมครุภาระถังนโยบายของนายจ้างเกี่ยวกับวิธีจัดการกับคนที่ได้รับการยกเว้นจากการสำรวจหน้ากากปิดหน้า

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้รับเหมาอิสระซึ่งครัวเรือนคุณงานสัญญา กับสถานที่ที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม ในนโยบายการป้องกัน COVID-19 และมีอุปกรณ์ PPE ที่จำเป็น หารือเกี่ยวกับความรับผิดชอบเหล่านี้ ล่วงหน้า กับองค์กรที่จัดทำหนังสืองานชั่วคราว และ / หรือผู้รับเหมา
 - ข้อมูลเกี่ยวกับผลประโยชน์การลาหยุดโดยไม่ทราบ заранее เทื่อนการเงินของครอบครัว โปรดดูข้อมูลโครงการของรัฐบาลที่สนับสนุนการลาป่วยและค่าตอบแทนแรงงานสำหรับ COVID-19 รวมถึงสิทธิการลาป่วยของคุณงานภายใต้ สิทธิของคุณงานในการได้รับผลประโยชน์ทดแทนแรงงาน COVID-19 ตามคำสั่งของ คำสั่งผู้ว่าราชการ N-62-20 ในขณะที่คำสั่งนี้มีผลบังคับใช้



มาตรการควบคุมส่วนบุคคลและการคัดกรอง

- ถ้าเป็นไปได้ใช้ระบบการจองสำหรับสถานที่ โดยติดต่อลูกค้าที่มีการจองล่วงหน้า 24 ชั่วโมงก่อนที่เดินทางมาถึงเพื่อยืนยันการจองและถามว่าพักเข้าหรือคนในครัวเรือนของพักเข้าและอาการใดๆของ COVID-19 หรือไม่ หากสมาชิกตอบรับและยืนยัน สมาชิกควรได้รับการเตือนว่า พักเข้าควรใช้อุปกรณ์อุปกรณ์กำลังกายเฉพาะในกรณีที่สุขภาพของพักเข้าไม่เสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกและผู้ปฏิบัติงานด้านพิเศษ การสื่อสารดังกล่าวสามารถทำได้โดยผ่านทาง ออฟ อีเมล หรือข้อความหากเป็นไปได้
- สมาชิกควรได้รับการตรวจอุณหภูมิและ / หรือคัดกรองอาการเมื่อเดินทางมาถึงและขอให้ใช้เจลทำความสะอาดมือและการปิดใบหน้าตามคำแนะนำของ CDPH guidance คำแนะนำกระหงสารรณสูตรของรัฐแคลิฟอร์เนีย
- แจ้งเตือนสมาชิกล่วงหน้าให้นำการปิดใบหน้าสำหรับพักเข้าทุกคนถ้าเป็นไปได้ ส่วนอุปกรณ์การอุปกรณ์กำลังกายจะต้องใช้มาตรการที่เหมาะสมสมาร์ทโฟน การติดป้ายทางเข้าทุกทางและในสถานที่เหมาะสม ที่มองเห็นได้ในที่สูงมองเห็นได้ชัด เพื่อเตือนคนงานและทุกคน เกี่ยวกับการใช้เครื่องปกปิดใบหน้าและความสำคัญของการฝึกการรักษาระยะห่างทางสังคม



มาตรการการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

- มาตรการการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อที่มีอยู่สำหรับอุปกรณ์อุปกรณ์กำลังกายรวมถึงบริเวณแพนกต้อนรับ ห้องน้ำ และบริเวณที่ใช้มาตรวัดความสะอาดตามความจำเป็น ควรจัดเตรียมอุปกรณ์อุปกรณ์กำลังกายเพื่อ:
 - พัฒนาตารางเวลาอย่างละเอียดและปรับเปลี่ยนชั่วโมงการทำงานเพื่อให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งวัน
 - ทำความสะอาดอย่างละเอียดตลอดทั้งวันในบริเวณที่ใช้งานสูง เช่นบริเวณแพนกต้อนรับ สีอบบี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องล็อกเกอร์ ห้องเบรกเกอร์ ทางเข้าออกรวมถึงบันได บันไดเลื่อน ราวบันไดและลิฟท์ควบคุม
 - ฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ใช้บ่อยรวมถึงเครื่องอุปกรณ์กำลังกาย อุปกรณ์ เคาน์เตอร์ เคาน์เตอร์เครื่องยอดเหรีกนู ลูกปิดประตู และอุปกรณ์ทำความสะอาดมือ
 - ให้เวลาพนักงานในการฝึกปฏิบัติงานทำความสะอาดในระหว่างการทำงาน กรรมบุรณาการทำความสะอาดระหว่างชั่วโมงทำงาน เป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่งานของพนักงาน
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพนักงานทุกคนได้รับการฝึกอบรมให้ใช้และมีเครื่องทำความสะอาด เช่น ประสาท และน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างเพียงพอเมื่อต้องการ ปฏิบัติตามแนวทาง [แนวทางของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสำหรับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค](#) ฉบับสมบูรณ์สำหรับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค ปฏิบัติตามข้อกำหนด Cal / OSHA และคำแนะนำของผู้ผลิตเพื่อการใช้ที่ปลอดภัยและอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่จำเป็นสำหรับพนักงานที่ทำความสะอาด

- พนักงานควรได้รับการระบายน้ำอากาศอย่างเพียงพอ (การไหลเวียนของอากาศ) ในพื้นที่ที่มีการเผาเชื้อโรค หากทำความสะอาดในห้องน้ำหรือพื้นที่ขนาดเล็กอีน ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าประตูและหน้าต่างเปิดออก
 - ทำความสะอาดช่องระบายน้ำอากาศ HVAC และส่งกลับทุกวัน
 - ผู้ปฏิบัติงานควรได้รับอุปกรณ์ป้องกันโรคตามถึงผ้าพันแพลงหรือสิ่งของอื่น ๆ เพื่อป้องกันบาดแผล รอยขีดข่วนหรือแพลงเปิดบนผิวนังและมีวัสดุเพียงพอที่จะเปลี่ยนผ้าพันแพลงได้โดยครั้งเดียว
 - ความมีการเตือนสมาชิกเพื่อรักษาระยะห่างหากฟุตจากพนักงานทำความสะอาดหรือผู้ดูแล ใช้ระบบการตรวจเช็คกับคุณงานเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เยี่ยมชมปฏิบัติตามมาตรการสร้างความมั่นใจวานักงานสามารถแบ่งปันช่องมูลดังกล่าวได้โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกโต้แย้ง
 - จัดหา/เลือกบริษัททำความสะอาดภายนอกเพื่อช่วยเพิ่มความต้องการทำความสะอาดที่เพิ่มขึ้นตามความจำเป็น
- จัดให้มีทางเข้าและออก เครื่องออกกำลังกาย ห้องออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และห้องล็อกเกอร์และพื้นที่อื่นๆ ที่มีผลิตภัณฑ์ด้านสุขอนามัยที่เหมาะสม รวมถึงเจลทำความสะอาดมือและผ้าเช็ดมือเพื่อใช้ทำความสะอาดมือ และจัดหาอุปกรณ์ทำความสะอาดส่วนตัวแก่เจ้าหน้าที่ทำงาน ที่ติดต่อโดยตรงกับสมาชิก (เช่นพนักงานต้อนรับ)
- แนะนำสมาชิกให้ฝ่าเขื่ออุปกรณ์ออกกำลังกาย เสื้อ และเครื่องออกกำลังกายรุ่นและหลังการใช้งานด้วยผ้าเช็ดทำความสะอาดที่จัดให้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีถังขยะที่ไม่ต้องสัมผัสมืออยู่ทั่วไปในสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อกำจัดกระดาษทำความสะอาดที่ใช้แล้ว
- หากสมาชิกไม่สามารถหรือไม่ต้องการเช็ด / ฝ่าเขื่ออุปกรณ์หลังออกกำลังกายให้จัดเตรียมป้าย "พร้อมทำความสะอาด"
- สำหรับสมาชิกที่จะวางบนอุปกรณ์หลังการใช้งานเพื่อให้มั่นใจว่าอุปกรณ์จะถูกฝ่าเขื่อ ก่อนใช้งานครั้งต่อไป
- พิจารณาใช้ระบบเช็คเอาท์สำหรับเพื่อใช้อุปกรณ์และอุปกรณ์ขนาดเล็ก (เช่นแกนออกกำลังกาย, เชือก, เสื้อ, ลูกกลิ้งฟิต, ฯลฯ) พัฒนากระบวนการทำความสะอาดและฝ่าเขื่อ โรคเมื่อกลับมา
- ปฏิบัติตามแนวทางของ แนวทางสาธารณสุขของรัฐบาลไทย เพื่อให้แน่ใจว่าระบบนำทั้งหมดมีความปลอดภัยในการใช้งานหลังจากการปิดเป็นเวลานานเพื่อลดความเสี่ยงของโรค โควิด-19 และโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับน้ำ
- หากเป็นไปได้ให้ติดตั้งตู้ล้าง ידיทันทีในมิติแบบไม่สัมผัสสำหรับใช้กับขาดน้ำส่วนตัวที่ใช้ช้าได้ หรือถ่ายกระดาษแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ติดป้ายเตือนพนักงานและลูกค้าว่าขาดหรือถ่ายไม่ควรสัมผัสท้าจายน้ำ หากตู้กดน้ำแบบไม่สัมผัสไม่มีให้บอกรับน้ำส่วนตัวและสมาชิกล้างมือหรือใช้น้ำยาฝ่าเขื่อ ก่อนและหลังจากการกดปุ่มที่ดีมีน้ำ

- ผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกให้ล้างมือหรือใช้เจลทำความสะอาดมือที่เหมาะสมก่อนและหลังการกดปุ่มปล่อยน้ำบนหน้าพุ่ม
- ส่งเสริมให้สมาชิกนำผ้าเช็ดตัวและเสื้อมาเอง พิจารณาแยกการจัดหาผ้าเช็ดตัวหรือผลิตภัณฑ์สุขอนามัยสำนบุคคล
- สำหรับผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดทำความสะอาด หรือสิ่งที่ต้องซักฟอกอีน ๆ ที่ใช้ในสถานที่ออกกำลังกาย ให้ปฏิบัติตามแนวทางของ [แนวทางศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสำหรับรายการเหล่านี้](#) จัดให้มีภาชนะบรรจุที่ปิดฝา ซึ่งสมาชิกสามารถวางแผนการซักผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วหรือรายการอื่น ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารายการเหล่านี้ไม่สามารถนำมาใช้ได้อีกจนกว่าจะถูกซักอย่างถูกต้องโดยบุริการซักจากบริษัทที่ให้บริการซักฟอกหรือกระบวนการซักฟอกซึ่งรวมถึงการแขวนน้ำยาอ่อนน้อม 160 องศาfareนไฮต์เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที เก็บผ้าลินินที่สะอาดหั่นหมดในตู้ที่สะอาดและมีไฟปิด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนงานที่ทำงานกับผ้าสักปกติต้องถูมือ
- ส่งเสริมความสะอาดรวมถึงนิютิสารหนังสือสถานีบริการต้นทาง (ยกเว้นที่ไม่ต้องสัมผัส) และรายการอื่น ๆ สำหรับสมาชิกจะต้องถูกนำไปจากบริเวณแพนเกตต้อนรับและที่อื่น ๆ ในศูนย์ออกกำลังกาย ควรยกเลิกรายการตั๋วเครื่องแบ่งที่ไม่จำเป็นออกจากห้องล็อกเกอร์เพื่อช่วยลดจุดสัมผัส
- ผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกควรหลีกเลี่ยงการจับมือหมัดกระแทกหรือชี้ศอกและการสัมผัสทางกายภาพอีน ๆ คุณควรหลีกเลี่ยงการแบ่งปันเครื่องมือ โทรศัพท์หรือเล็กทรอนิกส์และเครื่องใช้สำนักงานให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้และหากเป็นไปได้ให้แน่ใจวานักงานมีห้องทำงานเฉพาะสำหรับการใช้งานส่วนตัว [ไม้แขวน PPE](#)
- เมื่อเลือกสารเคมีที่มาเขียนรายจ้างควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ต่อต้าน COVID-19 [หน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมได้รับการอนุมัติ \(EPA\)](#) และทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่ติดฉลากว่ามีประสิทธิภาพในการต่อต้านเชื้อไวรัสที่เกิดขึ้นใหม่น้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนเลือจาง (5 ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนึ่งแกลลอน) หรือสารละลายแอลกอฮอล์ที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% ที่เหมาะสมกับพื้นผิว จัดให้มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอันตรายจากการเคมี ข้อบังใช้ของผู้ผลิต กำหนดการระบายอากาศ และ Cal / OSHA เพื่อการใช้งานอย่างปลอดภัย พนักงานที่ใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อควรสวมถุงมือและอุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ ตามที่ผลิตภัณฑ์กำหนด ปฏิบัติตาม [วิธีการทำความสะอาดอย่างปลอดภัยสำหรับผู้เป็นโรคหอบหืด](#) และนำไปโดยสารณสุขแห่งมลรัฐแคลิฟอร์เนีย และให้การระบายอากาศที่เหมาะสม
- หากเป็นไปได้อบากความสะอาดพื้นด้วยการกาดหรือวิธีอื่นที่สามารถกระจายเชื้อโรคในอากาศ ใช้เครื่องดูดฝุ่นพร้อมแผ่นกรอง HEPA ทุกๆ ที่ที่ทำได้
- พิจารณาติดตั้งเครื่องฟอกอากาศประสิทธิภาพสูงแบบพกพา ปรับปรุงแก้ไขตั้งครองอากาศของอาคารให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้และทำสิ่งอื่น ๆ การดัดแปลงเพื่อเติมปริมาณของอากาศภายในนอกและการระบายอากาศในสำนักงานและพื้นที่อื่น ๆ

- วางแผนป้ายทั่วทั้งสถานที่ออกกำลังกายโดยเน้นมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐานรวมถึงความสำคัญของการปิดใบหน้าและการล้างมือบ่อยๆ



แนวทางการรักษาระยะห่างทางสังคม

- ใช้มาตรการเพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางสังคมอย่างน้อยหกฟุตระหว่างพนักงานและระหว่างสมาชิก ซึ่งอาจรวมถึงการใช้แผ่นกั้นระหว่างบุคคล หรือใช้ตัวชี้นำภาพ (เช่นเครื่องหมายบนพื้น เทปสี หรือเครื่องหมายเพื่อบริการที่พนักงานและ / หรือสมาชิก ควรยืนอยู่ระหว่างเช็คอินที่บริเวณแพนเกตต้อนรับหรือเมื่อรอใช้อุปกรณ์)
 - ระยะห่างแต่ละอุปกรณ์อย่างน้อยหกฟุต ล้วนจะมีระยะห่างที่ “ไกลกว่า และอุปกรณ์อื่นที่ต้องใช้แรงในการออกแบบ” สามารถจัดตั้งในรูปแบบ “X” เพื่อให้ระยะห่างที่มากขึ้น แนวกันทางกายภาพอาจเป็นประโยชน์ในการลดความเสี่ยงระหว่างสมาชิกหรือจัดแยกพื้นที่ออกกำลังกาย
 - จัดเตรียมบริเวณแพนเกตต้อนรับด้วย Plexiglas หรือสิ่งกีดขวางอื่น ๆ ที่ไม่สามารถผ่านได้หากเป็นไปได้เพื่อลดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพนักงานต้อนรับและสมาชิก ใช้เครื่องมือเช็คอินแบบไร้สัมผัส หากเป็นไปได้เพื่อให้สมาชิกไม่ต้องใช้พื้นที่แพนเกตต้อนรับ
 - พิจารณาธุรกิจกรรมที่ไม่ใชธุรกิจหลัก รวมถึงธุรกิจค้าปลีก บริการสปา บริการดูแลเด็ก การเขียนโปรแกรมครอบครัวและบริการอาหาร หากสถานที่ออกกำลังกายทำงานสิ่งอำนวยความสะดวก เช่นน้ำ ภายนอกเข้ามาทราบเหตุการณ์เหล่านี้ใน [เว็บไซต์แผนงาน COVID-19 ความยืดหยุ่น](#)
 - พิจารณาจัดเวลาพิเศษโดยวิธีการจองล่วงหน้า ให้สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูง หรือเสี่ยงทางการแพทย์ รวมถึงผู้สูงอายุ
 - ประเมินกฎการเข้าใช้บริการสูงสุด ข้อจำกัดขนาดของสถานที่เพื่อพัฒนาแพนความจุ ที่รองรับการรักษาระยะห่างทางสังคมทางและจำกัดจำนวนสมาชิกที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ในสถานที่ต่อ ตามเวลาที่กำหนด ข้อควรพิจารณาอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนการรักษาระยะห่างทางสังคมในสถานที่สำหรับสมาชิก อาจรวมถึง:
 - การใช้ระบบการจองออนไลน์ ตามที่แนะนำในส่วนมาตรการควบคุมและคัดกรองส่วนบุคคลของเอกสารนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเข้ามาคิวลูกค้าทั้งใน-นอกสถานที่ และเอื้ออำนวยในการเข้าใช้สถานที่
 - จำกัดจำนวนสมาชิกในการเข้าสถานที่ภายในหนึ่งครั้ง โดยเฉพาะสมาชิกที่ต้องการออกกำลังกาย ควรอยู่ในสถานที่ออกกำลังกาย สมาชิกไม่ควรรอในบริเวณแพนเกตต้อนรับ
 - การใช้ระบบสัญจรรูปแบบการจราจรทางเดียวแบบเดินเท้าทั่วสถานที่ออกกำลังกายที่มีสัญลักษณ์และภาพ
 - เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ส่วนกลางและ / หรือปิดล้อมพื้นที่ห้องนั่งพักของสมาชิก

- สนับสนุนรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคม
- จัดพื้นที่ไว้ระหว่างอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายให้เว้นระยะห่างกันอย่างน้อยหกฟุต หรืออุปกรณ์ที่ชำรุด
- ให้บริการเพื่อให้การสนับสนุนรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคมเป็นผลลัพธ์
- การปรับการฝึกอบรมส่วนบุคคลเพื่อให้ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคมน้อยหกฟุต
- การปรับเปลี่ยนชั้นเรียนนี้ฝึกอบรมกลุ่มเพื่อจำกัดขนาดของชั้นเรียนให้แค่ไม่เกินหกฟุตของระยะห่างทางสังคมระหว่างสมาชิกด้วยกัน และ / หรือย้ายชั้นเรียนกลางแจ้งหรือพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่นสนามบาสเกตบอล ถ้าเป็นไปได้ ควรเสนอการออกกำลังกายเป็นกลุ่มเฉพาะเมื่อต้องการรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคม
- ยกเลิกโปรแกรมที่ต้องใกล้กันน้อยกว่าหกฟุต ซึ่งจะรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการแข่งขันกีฬากลุ่มกิจกรรมภายในอย่างเช่นบาสเกตบอลหรือการแข่งขันที่จัดเป็นกลุ่ม
- ปรับเปลี่ยนการประชุมเป็นรายบุคคลสำหรับพนักงานหากจำเป็น เพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคมและใช้ตัวเลือกเสมือนหรือการประชุมขนาดเล็กที่สถานที่ปฏิบัติงานเพื่อรักษาแนวทางปฏิบัติการรักษาและยังคงความสัมภาระของทางสังคม
- พิจารณาเสนอพนักงานที่ขอตัวเลือกหน้าที่ โดยแก้ไขให้ลดการติดต่อรับสมำชิกและพนักงานอื่น ๆ (เช่นจัดการความต้องการด้านการบริหารผ่านทาง Telework)
- สรับเวลาการหยุดพักของพนักงาน ตามกฎค่าจ้างและชั่วโมงการทำงาน โดยรักษามาตรฐานการทำงานของพนักงาน ใช้การกันเกร็งหรือเพิ่มระยะห่างระหว่างโต๊ะ/เก้าอี้เพื่อแยกพนักงานและป้องกันการซัมมนูมระหว่างพัก หากเป็นไปได้ให้สร้างพื้นที่หยุดพักนอกอาคาร ที่มีที่บังแดดและที่นั่งเพื่อให้แน่ใจว่ามีระยะห่างทางสังคม



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับห้องสุขาและห้องอาบน้ำสาธารณะ

- สถานที่ออกกำลังกายควรมีเจ้าที่ทำความสะอาด อุปกรณ์การออกกำลังกาย เพื่อให้แน่ใจว่าห้องล็อกเกอร์และห้องอาบน้ำฝึกบัวสะอาดและฆ่าเชื้อเป็นประจำตลอดทั้งวัน
- สิ่งอำนวยความสะดวกของห้องสุขาและห้องล็อกเกอร์ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งวันโดยใช้ไนยาazole เชื้อที่ได้รับการรับรองจาก

น้ำยาฆ่าเชื้อที่ลงหะเป็นหน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อม โดยพื้นผิวสัมผัสป้องคั่ง เช่น ก็อกน้ำห้องสุขา ลูกบิดประตู และสวิตซ์ไฟจะต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสม่ำเสมอ

- จัดตารางการทำความสะอาดสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องสุขาและห้องล็อกเกอร์ ติดตารางบันทึกการทำความสะอาดที่ด้านหน้าประตูเพื่อให้สมาชิกทราบเมื่อพากเข้าสามารถ / ไม่สามารถใช้ห้องน้ำ และ / หรือห้องล็อกเกอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปิดห้องน้ำในระหว่างกระบวนการการทำความสะอาดและฝ่าเชื้อ
 - พิจารณาใช้รายการตรวจสอบหรือระบบตรวจสอบเพื่อติดตาม ความก้าวในการทำความสะอาด
 - จะอนุญาตให้ใช้เฉพาะห้องอาบน้ำฝักบัวและห้องล็อกเกอร์ได้ ก็ต่อเมื่อมีพาร์ทิชั่นหรือมีการติดป้ายเพื่อรบุความต้องการการรักษาจะห่างทางสังคม หากไม่มีพาร์ทิชั่นหรือระยะห่างที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งตั้งเหล่านั้นต้องปิดบริการ
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขอนามัยยังคงใช้งานได้และมีการเก็บสตอคอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จัดหาสบู่ กระดาษเช็ดมือ และน้ำยาฆ่าเชื้อมือเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น ติดตั้งอุปกรณ์แอนตี้ฟริก้าเป็นไปได้ รวมถึงโถชำระที่มีเซ็นเซอร์ควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ใส่สบู่ที่ใส่ยาฆ่าเชื้อ และที่ใส่กระดาษเช็ดมือ
 - ประดูห้องสุขารวมสามารถเปิดและปิดได้โดยไม่ต้องสัมผัสมือจับ โดยให้ใช้อุปกรณ์เปิดหรือประตูไฟฟ้าหากเป็นไปได้ หากประตูไม่สามารถเปิดได้โดยไม่สัมผัสถกับมือจับหรือผู้ควบคุมประตูด้วยมือนั้น ให้วางที่เก็บของไว้ตรงประตูเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถกำจัดกระดาษเช็ดมือได้อย่างง่ายดาย เมื่อใช้ประตูที่ตั้งและการวางตำแหน่งของถังขยะไม่ควรกีดขวางการเคลื่อนย้ายที่ของอุปกรณ์ฉุกเฉินอื่นได้ ภายใต้กฎหมายอเมริกันว่าด้วยคณพิการ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าถังขยะต้องวางและพร้อมใช้เสมอ
 - สมาชิกของสถานที่ออกกำลังกายควรได้รับการแนะนำเกี่ยวกับอ่างล้างมืออาจจะเป็นแหล่งที่มาของ การติดเชื้อ และควรหลีกเลี่ยงการวางแผนหรือแปลงและของใช้ใน ฯ ลงบนพื้นผิวสาธารณะโดยตรง ของใช้ทั้งหมดนี้ถือเป็นของใช้ส่วนตัว ควรระมัดระวังจำกัดการสัมผัสถกับพื้นผิวอื่น ๆ ในห้องสุขาหรือห้องล็อกเกอร์
 - ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการล้างมืออย่างถูกต้องรวมถึงป้ายแนะนำอื่นๆ ในห้องสุขา



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับสร่าวຍ້າ/สถานที่ล่นทาง້າ

- สถานที่ออกกำลังกายที่มีสระว่ายน้ำหรือแพนเสด้น้ำสามารถมีขั้นตอนเพิ่มเติมเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งจำนำ ยความสะอาดเหล่านั้นได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสมเพื่อการใช้งานของลูกค้า ตามแนวทางของ [แนวทางของศูนย์ป้องกันโรค](#)

- สถานที่ออกกำลังกายที่มีสร้างริมแม่น้ำ หรือสถานที่ห้องเที่ยวทางน้ำอื่น ๆ จะต้องปิดให้บริการพื้นที่เหล่านั้นจนกว่าการดำเนินการดังกล่าวจะสามารถกลับมาบริการเช่นเดิมได้
- โปรดทราบว่า ห้องชานา
ห้องอบไอน้ำและอ่างน้ำร้อนจะยังคงปิดให้บริการจนกว่าการดำเนินการดังกล่าวจะสามารถกลับมาปิดให้บริการต่อไปได้
- ให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกกรณีไม่สามารถปิดใบหน้าขณะอยู่ในน้ำและสามารถใส่ให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันใบหน้าของ CDPH การใช้ผ้าคลุมหน้าที่เป็นกางเกงสำหรับการทำให้หายใจต่อการหายใจ การปิดใบหน้าควรถอดออกเก็บเมื่อไม่ได้ใช้งาน เพื่อไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสหรือหยิบจับโดยไม่ตั้งใจ
- ให้รักษาระดับยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม (1-10 ส่วนต่อล้านคลอรีนอิสระหรือ ppm) และ pH (7.2-8)
- ปรึกษากับ บริษัท หรือวิศวกรที่ออกแบบสถานที่ในน้ำเพื่อให้แน่ใจว่า ไม่ได้รับอนุมัติจากหน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อม
นั้นดีที่สุดสำหรับสถานที่ทางน้ำ มันใจในการ ใช้อ่างป้องกันและถูกต้อง และการเก็บยาฆ่าเชื้อ รวมถึงการจัดเก็บผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยพ้นมือเด็ก
- จัดระบบควบคุมเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ (เช่น เก้าอี้เลานจ์)
ที่จำเป็นต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค
แยกเก็บไว้จากเฟอร์นิเจอร์ที่ฝานการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว
ภาชนะบรรจุที่มีฉลากสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้แล้วและยังไม่ได้รับการทำความสะอาด/ฆ่าเชื้อและภาชนะ
สำหรับอุปกรณ์ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อแล้ว
- ส่งเสริมให้สามารถนำและใช้ผ้าเช็ดตัวของตนเอง แทนที่เป็นไปได้
หากสถานที่ออกกำลังกายให้พากเบาะผ้าเช็ดตัวซึ่กตามรายละเอียดของบริษัท
ใช้น้ำอุ่นในอุณหภูมิที่ถูกต้องและทำให้แห้งสนิท
ทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวด้วยถุงมือชนิดที่ใส่แล้วทิ้ง อย่าเขย่าผ้าเช็ดตัว
- แนะนำสมาชิกไม่ให้ใช้ของร่วมกันโดยเด็ดขาดยิ่งขึ้น ใช้ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
หรือของใช้ที่
จะสัมผัสใบหน้า (เช่นแอลกอฮอล์ คลิปหนีบมูก)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสถานที่นั้นมีอุปกรณ์เครื่องใช้ เพียงพอสำหรับสมาชิก เช่น กระดาษแตะ
และอุปกรณ์ล้อลื่น ๆ เพื่อลดการแพร่ปนให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งเหล่านั้นหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- สำหรับสถานที่เล่นทางน้ำในร่ม
แนะนำและทำการหมุนเวียนอาคารจากภายนอกเข้ามาใหม่ๆ ให้มากที่สุดโดยการเปิดหน้าต่างและประตู
ใช้พัดลมหรือวิธีอื่น ๆ อย่างไรก็ตามอย่าเปิดหน้าต่างและประตู
หากทำเช่นนั้นเสี่ยงต่อความปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติงานผู้อุสมາชิกหรือนักว่ายน้ำ

- จัดวางพื้นที่อื่น ๆ รอบสระ เพื่อให้แน่ใจว่ามีพื้นที่ยืนและที่นั่งเพียงพอ ซึ่งสามารถรองรับช่วงกำหนดการรักษาระยะห่างทางสังคม อาจรวมถึงการนำเก้าอี้เลานจ์ออกหรือกันพื้นที่เบริเต้นดังกล่าวไม่ให้ใช้งาน
- จัดให้มีตัวชี้นำ (เช่นเส้นเลนในหน้าหรือเก้าอี้และโต๊ะบนดาดฟ้า) และตัวชี้นำการมองเห็น (เช่นแบบบนดาดฟ้าพื้นหรือทางเดิน) และสัญญาณเพื่อให้แน่ใจว่าพนักงาน สมาชิก และนักว่ายน้ำ ห่างกันอย่างน้อยหกฟุตทั้งในและนอกน้ำ
- หากเป็นไปได้ให้ติดตั้งสิ่งกีดขวางทางกายภาพที่ไม่สามารถผ่านได้ เช่น Plexiglas ซึ่งทำให้ยากต่อผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกในการปฏิสัมพันธ์กัน
- พิจารณาลงใช้สระน้ำสำหรับการใช้สระว่ายน้ำหรือฯ เพื่อสนับสนุนการรักษาระยะห่างทางสังคมซึ่งอาจรวมถึงการจองเลนเต็มรูปแบบสำหรับว่ายน้ำแบบเดี่ยว และครึ่งเลนสำหรับใช้ในครอบครัว
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีการชายชีวิตอย่างแข็งขันไม่คาดหวังว่าจะต้องสอดส่องการล้างมือ การใช้ผ้าปิดหน้า หรือการรักษาระยะห่างทางสังคม ความอบหมายความรับผิดชอบในการตรวจสอบนี้ให้กับพนักงานคนอื่น
- สถานที่ทางน้ำควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มและการตระหนักรถโนยะห์ท่องถิ่นเกี่ยวกับช่วงกำหนดในการรวบรวมเพื่อพิจารณาเกี่ยวกับ ชั้นเรียนออกแบบกำลังกายทางน้ำ การเรียนว่ายน้ำ การฝึกปฏิบัติว่ายน้ำเป็นทีม การจัดการประชุมที่สระน้ำ จะดำเนินการได้หรือไม่
- **รหัสสุขภาพทางน้ำของศูนย์ป้องกันโรค** มีคำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บที่สระน้ำสาธารณะในสวนสาธารณะ



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับบริการอาหาร (รวมถึงบาร์น้ำผลไม้ บาร์ชิโน และคุปองอาหารต่างๆ) และร้านค้าปลีก

- การดำเนินงานด้านบริการอาหาร รวมถึงบาร์น้ำผลไม้ บาร์ชิโน และคุปองอาหารอื่นๆ จะต้องดำเนินการตามคำสั่งช้อปปิ้งบุนเดสและแนวทางทางสำหรับสถานประกอบการดังกล่าวที่มีอยู่ใน เก็บไว้ไซต์แผนงาน COVID-19 ความยืดหยุ่น วันอาหารแบบบริการตนเองทั้งหมดจะต้องปิด

- หากเป็นไปได้สามารถสั่งซื้อรายการอาหารทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ และควรไปรับอาหารเอง หากไม่สามารถสั่งอาหารล่วงหน้าได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ที่รับการสั่งซื้อสามารถรักษาระยะห่างทางสังคมที่เหมาะสมได้
- สแกนบาร์และผู้รับสัมปทานควรพยายามที่บรรจุล่วงหน้า และทำการห่อเป็นรายบุคคลถ้าเป็นไปได้ รวมช้อน ส้อมอยู่ภายในฝาเช็ดปาก เพื่อไม่ให้ผู้คนเหยียบของออกจากกลุ่มเครื่องใช้ในแต่กร้า ถ้ายัง หรือกล่อง
- ส่งเสริมการใช้บัตรเครดิตหรือชำระเงินทางโทรศัพท์หากเป็นไปได้ สำหรับรายการอาหารและค้าปลีก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกครั้งที่ใช้งาน
- แนวทางเพิ่มเติมสำหรับร้านอาหารและการดำเนินการค้าปลีกมีอยู่ใน [เก็บไข้ตัวแผนงาน COVID-19 ความยืดหยุ่น](#)

1 ข้อกำหนดเพิ่มเติมจะต้องได้รับการพิจารณาสำหรับประกาศที่มีช่องโหว่
สถานที่ออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติตามมาตรฐาน [แคลิฟอร์เนีย/การจัดการด้านความปลอดภัยและชื่อ�名ัย](#)
ทั้งหมดและเตรียมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำรวมถึงคำแนะนำจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค [ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค \(CDC\)](#) และ [กระทรวงสาธารณสุขแคลิฟอร์เนีย \(ศูนย์กลางการป้องกันโรค\)](#)
นอกจากนี้นายจ้างจะต้องเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงานของพวากษาเมื่อแนวทางเหล่านี้เปลี่ยนไป

covid19.ca.gov

