

## Pangkalahatang Checklist ng COVID-19 para sa Mga Pasilidad ng Fitness

Hulyo 2, 2020

Nilalayan sa checklist na ito na matulungan ang mga pasilidad ng fitness na maipatupad ang kanilang plano upang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho at karagdagan ito sa [Patnubay para sa Mga Pasilidad ng Fitness](#). Ang checklist na ito ay isang buod at naglalaman ng shorthand para sa ilang bahagi ng patnubay; maging pamilyar sa patnubay bago gamitin ang checklist na ito.



### Mga Nilalaman ng Nakasulat na Plano na Partikular sa Lugar ng Trabaho

- ☐ Ang (mga) taong responsable para sa pagpapatupad sa plano.
- ☐ Isang pagtatasa ng panganib at ang mga hakbang na gagawin upang mapigilan ang pagkalat ng virus.
- ☐ Paggamit ng mga pantakip sa mukha, alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Pagsasanay at komunikasyon sa mga manggagawa at kinatawan ng manggagawa tungkol sa plano.
- ☐ Isang proseso upang suriin ang pagsunod at upang idokumento at iwasto ang mga kakulangan.
- ☐ Isang proseso upang maimbestigahan ang mga kaso ng COVID, maalertuhan ang lokal na departamento ng kalusugan, at kilalanin at ihiwalay ang mga nagkaroon ng malapitang pag-kontak sa lugar ng trabaho at nahawaang manggagawa.
- ☐ Mga protokol kapag nagkaroon ng biglaang pagkakahawahan sa lugar ng trabaho, alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).



### Mga Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa

- ☐ Impormasyon sa [COVID-19](#), pagpigil sa pagkalat, at kung sino ang lalong mahina.
- ☐ Pagsusuri sa sarili sa bahay, kasama na ang mga pagsusuri sa temperatura at/o sintomas gamit ang [mga alituntunin ng CDC](#).
- ☐ Ang kahalagahan na hindi pumasok sa trabaho kung may mga sintomas ng COVID-19 ang mga empleyado ayon sa inilarawan ng CDC, gaya ng ubo, lagnat, kahirapan sa paghinga, pangisinginig, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, kamakailang pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagbabara ng ilong o tumutulong sipon, pagduruwal o pagsusuka, o

pagtatae, o kung sila ay, o ang isang taong nakasalamuha nila ay, na-diagnos na may COVID-19.

- ☐ Upang bumalik sa trabaho pagkatapos ng isang diyagnosis ng COVID-19 pagkatapos lang ng 10 araw mula noong magsimula ang sintomas at 72 oras na walang lagnat.
- ☐ Kailan humingi ng medikal na atensyon.
- ☐ Ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.
- ☐ Ang kahalagahan ng pisikal na pagdistansya, sa parehong oras ng trabaho at pagkatapos ng trabaho.
- ☐ Wastong paggamit ng mga telang pantakip sa mukha, kabilang ang impormasyon sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng pagliban, kabilang ang [Families First Coronavirus Response Act](#) at mga benepisyo ng kabayaran ng mga manggagawa sa ilalim ng [Executive Order N-62-20](#) ng Gobernador habang may bisa ang Order na iyon.
- ☐ Sanayin ang anumang independyenteng kontratista, mga manggagawa na pansamantala o naka-kontrata sa mga patakarang ito at tiyaking mayroon silang kinakailangang PPE.



## Mga Paraan ng Pagkontrol at Pagsusuri sa Indibidwal

- ☐ Mga pagsusuri sa sintomas at/o pagsusuri sa temperatura.
- ☐ Hikayatin ang mga manggagawa na may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 na manatili sa bahay.
- ☐ Bigyan at tiyaking gumagamit ng lahat ng kinakailangang PPE ang mga manggagawa, tulad ng proteksyon sa mata at mga guwantes.
- ☐ Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng hand sanitizer.
- ☐ Magbigay ng mga maitatapon na guwantes sa mga manggagawa bilang karagdagan sa madalas na paghuhugas ng kamay para sa mga gawaing gaya ng paghahawak ng mga bagay na karaniwang hinahawakan o pagsasagawa ng pagsusuri para sa sintomas.
- ☐ Kung sa loob ng bahay, tiyaking ang mga manggagawa at parokyano ay nagsusuot ng mga takip ng mukha sa lahat ng oras, maliban kung naliligo.
- ☐ Gumamit ng isang sistema ng reserbasyon para sa pasilidad at sabihin sa mga parokyano na may reserbasyon 24 oras bago ang kanilang nakatakdang pagdating na magkansela kung sila o isang miyembro ng kanilang sambahayan ay may mga sintomas, nagkasakit, o nalantad sa isang taong may sakit.
- ☐ I-screen ang mga parokyano para sa temperatura at/o mga sintomas at hilingin sa mga parokyano na gumamit ng hand sanitizer at gumamit ng mga takip ng mukha, alinsunod sa gabay ng CDPH.
- ☐ Mag-post ng signage sa lahat ng mga pasukan at sa madiskarte at lubos na nakikitang mga lokasyon upang paalalahanan ang mga manggagawa at publiko na gumamit ng mga takip sa mukha at magsanay ng physical distancing.



## Mga Protokol sa Paglilinis at Pag-disinfect

- ☐ Magsagawa ng ganap na paglilinis sa mga lugar na may mataas na trapiko.
- ☐ Madalas na disimpektahin ang mga karaniwang ginagamit na ibabaw.
- ☐ Linisin at i-sanitize ang mga ibinabahaging kagamitan sa pagitan ng bawat paggamit.
- ☐ Maglagay ng mga hand sanitizer at sanitizing wipe sa buong pasilidad para sa paggamit ng parokyano at empleyado.
- ☐ Maglaan ng oras para sa mga manggagawa upang maipatupad ang mga kasanayan sa paglilinis sa panahon ng kanilang shift.
- ☐ Sanayin ang lahat ng manggagawa na gumamit ng mga panglahat na panlinis at disimpektante at magkaroon ng sapat na gamit. Sundin ang mga alituntunin ng CDC para sa paglilinis at pagdidisimpekta. Sundin ang mga kinakailangan ng Cal/OSHA at mga tagubilin ng manufacturer para sa ligtas na paggamit. Ibigay ang lahat ng kinakailangang personal na kagamitan sa proteksyon.
- ☐ Magbigay ng sapat na bentilasyon sa mga lugar habang nagdidisimpekta.
- ☐ Linisin ang mga HVAC intake at return araw-araw.
- ☐ Magbigay ng mga gamit ng paunang lunas.
- ☐ Paalalahanan ang mga parokyano na manatiling may anim na talampakan na layo mula sa mga janitorial o custodial na manggagawa. Suriin ang mga manggagawa upang matiyak na sumusunod ang mga bisita sa protokol.
- ☐ Magbigay ng mga produktong sanitasyon sa buong pasilidad at magbigay ng mga personal na hand sanitizer sa mga kawani na regular na nakikipag-ugnayan sa mga parokyano, tulad ng kawani ng pagtanggap.
- ☐ Hilingin ang mga parokyano na disimpektahin ang mga indibidwal na kagamitan sa ehersisyo gamit ang ibinigay na dininfecting wipes bago at pagkatapos gamitin.
- ☐ Magbigay ng mga "ready to clean" na tag para sa mga miyembrong hindi puwede o ayaw mag-disinfect ng mga kagamitan pagkatapos gamitin.
- ☐ Magbigay ng mga basurahang hindi kailangang hawakan.
- ☐ Hikayatin ang mga parokyano na magdala ng kanilang sariling mga tuwalya at mat.
- ☐ Gumamit ng check-out system para sa mga parokyano upang magamit ang anumang maliit na kagamitan at accessories, tulad ng mga exercise band, lubid, at mat, at linisin at disimpektahin ang mga item pagkabalik.
- ☐ Tiyaking ligtas na gamitin ang lahat ng sistema ng tubig upang mabawasan ang panganib ng Legionnaires' disease.
- ☐ Magkabit ng mga touchless at awtomatikong dispenser ng tubig para magamit sa mga personal reusable bote ng tubig o single-use disposable paper cup, o magpamahagi ng mga indibidwal na mga plastic na bote ng tubig.
- ☐ Hikayatin ang mga parokyano na magdala ng kanilang sariling mga tuwalya at mat.
- ☐ Sundin ang mga alituntunin ng CDC para sa anumang paglalaba ng mga item na ginamit sa pasilidad. Magbigay ng selyadong lalagyan para sa lalagyan ng

mga parokyano ng mga ginamit na mga tuwalya o iba pang item. Itabi ang lahat ng malinis na mga tela sa isang malinis, may-takip na lugar. Bigyan at tiyaking gumagamit ng mga guwantes ang mga manggagawang humahawak ng maruming tela o labahan.

- ❑ Alisin ang mga magazine, libro, self-serve water stations (maliban kung hindi kailangang hawakan), at iba pang item para sa mga parokyano.
- ❑ Iwasan ang pakikipag-kamay, pag-umpog ng kamao o siko, at iba pang pisikal na pakikipag-ugnay.
- ❑ Iwasan ang pagbabahagi ng mga kagamitan, telepono, at gamit sa opisina. Huwag kailanman magbahagin ng PPE.
- ❑ Gumamit ng mga produkto na naaprubahan para sa paggamit laban sa COVID-19 na nasa [listahan ng mga naaprubahan ng Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) at sanayin ang mga manggagawa tungkol sa mga panganib ng kemikal, tagubilin sa produkto, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA.
- ❑ Sundin ang [mga pamamaraan sa paglilinis na mas ligtas para sa may hika](#) na inirerekomenda ng CDPH.
- ❑ Linisin ang mga sahig gamit ang vacuum na may HEPA filter o iba pang paraang hindi nagkakalat ng mga pathogen sa hangin.
- ❑ Isaalang-alang ang pag-upgrade upang mapahusay ang pag-piltro ng hangin at bentilasyon.
- ❑ Maglagay ng signage sa buong pasilidad ng fitness na binibigyang-diin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa pagkakasakit, kabilang ang kahalagahan ng pagsusuot ng mga takip sa mukha at madalas na paghuhugas ng kamay.



## Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- ❑ Magpatupad ng mga hakbang upang mapaghiwa-hiwalay ang mga tao nang hindi bababa sa anim na talampakan gamit ang mga pamamaraang tulad ng mga pisikal na partisyon o visual na palatandaan (hal., mga Plexiglas na harang sa mga front desk o reception area, o mga karatulang nagsasaad kung saan dapat tumayo kapag naghihintay na makagamit ng equipment).
- ❑ Maglagay ng espasyong hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga kagamitan.
- ❑ Ipatupad ang mga espesyal na oras para sa mga high-risk o mahina na populasyon.
- ❑ Ayusin ang maximum na mga panuntunan sa pananatili at limitahan ang bilang ng mga parokyano na pinapayagan sa pasilidad nang sabay-sabay.
- ❑ Gumamit ng online reservation system.
- ❑ Gumamit ng one-way na mga lakaran sa buong pasilidad na may mga visual cue.
- ❑ Alisin ang mga communal na kasangkapan at/o isara ang mga lugar ng lounge ng miyembro.
- ❑ Isalit-salit ang mga magagamit na locker sa mga silid ng locker.
- ❑ Maglagay ng hindi bababa sa anim na talampakang puwang sa lahat ng kagamitan at makina o alisin ang ilang makina mula sa serbisyo.

- ❑ Ayusin ang mga handog ng personal na pagsasanay at mga klase ng pangkat ng pagsasanay upang isaalang-alang ang physical distancing.
- ❑ Ayusin ang mga personal na pagpupulong para sa mga manggagawa upang matiyak ang physical distancing o magdaos ng mga virtual na pagpupulong.
- ❑ Mag-alok ng mga nabagong tungkulin sa mga manggagawa na humiling ng mga ito.
- ❑ Isalit-salit ang mga break ng manggagawa, alinsunod sa mga regulasyon sa sahod at oras, upang mapanatili ang physical distancing.
- ❑ Isara ang mga silid-pahingahan, gumamit ng mga harang, o dagdagan ang distansya sa pagitan ng mga upuan. Lumikha ng mga lugar pahingahan sa labas na may silungan at upuan na nagtitiyak ng physical distancing.

# Karagdagang mga Pagsasaalang-alang para sa Mga Panlahatang Banyo at Pasilidad ng Paliguan

- ☐ Linisin ang mga banyong ginagamit ng iba't ibang tao at locker room nang hindi bababa sa dalawang beses bawat araw.
- ☐ Lumikha at mag-post ng iskedyul ng paglilinis para sa mga pasilidad ng banyo at locker room.
- ☐ Tiyakin na ang mga pasilidad sa kalinisan ay manatiling gumagana o at patuloy na may laman sa lahat ng oras.
- ☐ Magkabit ng mga hands-free device kung maaari, gaya ng mga lababo at dispenser ng sabon na may motion sensor.
- ☐ Tiyaking na ang mga pintuan sa mga banyong may maraming stall ay maaaring magbukas at magsara nang hindi hinahawakan ang mga hawakan o binubuksan ang mga kontrol. Kung hindi, maglagay ng basurahan sa pintuan upang makapagtapon ng paper towel kapag binubuksan ang pinto.
- ☐ Payuhan ang mga parokyano na ang mga lababo ay maaaring pagmulan ng impeksyon kaya hindi nila dapat ilagay ang mga sipilyo at iba pang mga bagay sa ibabaw ng mga counter.
- ☐ Payagan lang ang paggamit ng shower kung may mga partisyon sa pasilidad ng shower. Kung hindi, limitahan ang paggamit upang mapanatili ang physical distancing.
- ☐ Magpaskil ng impormasyon sa mga banyo kung paano hugasan nang maayos ang mga kamay.

# Karagdagang mga Pagsasaalang-alang para sa Mga Swimming Pool/mga Aquatic na Lugar

- ☐ Sundin ang mga alituntunin ng CDC upang matiyak na malilinis at madi-disinfect nang maayos ang mga swimming pool at splash pad.
- ☐ Panatilihin sarado ang mga water slide, water ride, at iba pang mga water attraction hanggang sa maaari nang magpatuloy ang mga nasabing operasyon.
- ☐ Panatilihin sarado ang mga sauna, steam room, at hot tub hanggang sa maaari nang magpatuloy ang mga nasabing operasyon.
- ☐ Payuhan ang mga manggagawa at parokyano na huwag magsuot ng takip sa mukha habang nasa tubig, at sa halip ay isusuot ang mga ito alinsunod sa patnubay sa takip sa mukha ng CDPH.
- ☐ Panatilihin ang mga wastong antas ng disimpektante at pH.
- ☐ Tiyakin ang ligtas at wastong paggamit at pag-iimbak ng mga disinfectant.
- ☐ Mag-set up ng sistema upang ihiwalay ang mga kasangkapan at kagamitang nalinis na sa mga hindi pa.
- ☐ Kung maglalaan ng mga tuwalya, labhan sa pinakamainit na naaangkop na temperatura alinsunod sa mga tagubilin ng tagagawa. Hawakan ang mga tuwalya gamit ang mga maitatapon na guwantes at pinaka-kaunting pagkagambala.
- ☐ Pigilan ang mga tao na magsalo sa iisang bagay.
- ☐ Tiyakin na ang pasilidad ay may sapat na kagamitan para maiwasan ng mga parokyano ang pagsasalo. Linisin at disimpektahin ang mga bagay pagkatapos ng bawat paggamit.
- ☐ Para sa panloob na aquatic venues, magpapasok ng at paikutin ang panlabas na hangin hangga't maaari, maliban kung ito ay magdulot ng peligro sa kaligtasan.
- ☐ Baguhin ang ayos ng deck at iba pang mga lugar na nakapaligid sa pool upang matiyak na ang mga lugar na tatayuan at uupuan ay makakasuporta sa mga kahingian ng physical distancing.
- ☐ Magkaloob ng mga pisikal na palatandaan o gabay at biswal na palatandaan upang manatiling hindi bababa sa anim na talampakan na distansya sa pagitan ng mga tao sa loob at labas ng tubig.
- ☐ Magkabit ng hindi matatagusang pisikal na harang tulad ng Plexiglas kung saan kailangang magkaugnayan ang mga manggagawa at parokyano at mahirap ang physical distancing.
- ☐ Gumamit ng isang reservation system para sa paggamit ng pool.
- ☐ Magtalaga ng mga manggagawa maliban sa mga lifeguard na subaybayan ang paghuhugas ng kamay, paggamit ng mga telang pantakip sa mukha, at physical distancing.

## Karagdagang Mga Pagsasaalang-alang para sa Serbisyo sa Pagkain (Kabilang ang Mga Juice Bar, Snack Bar, at Concession) at Retail

- Patakbuin ang mga operasyon ng serbisyo sa pagkain alinsunod sa kasalukuyang mga order at patnubay para sa nasabing mga establisimiento.
- Atasan ang mga bisita na mag-order ng mga pagkain online o sa pamamagitan ng telepono at pahintulutan ang pag-pickup ng pagkain. Kung hindi posibleng mag-pre-order ng mga item na pagkain, tiyakin ang physical distancing para sa mga taong naghihintay sa pila.
- Magbenta ng pre-packed at indibidwal na nakabalot na pagkain kapag posible. Ibalot ang kubyertos at mga plastik na kagamitan nang indibidwal sa isang napkin.
- Hikayatin ang paggamit ng mga credit card o tanggapin ang pagbabayad sa telepono. Punasan ang sistema ng pagbabayad sa pagitan ng mga paggamit.

