

# HƯỚNG DẪN NGÀNH VỀ COVID-19: Phòng Tập Thể Dục

**Ngày 01 Tháng Bảy 2020**

*Tất cả các hướng dẫn chỉ nên được thực hiện với sự chấp thuận của viên chức y tế quận sau khi xem xét dữ liệu dịch tễ tại địa phương bao gồm các trường hợp trên 100.000 dân, tỷ lệ dương tính với xét nghiệm và sự sẵn sàng của địa phương để hỗ trợ tăng cường chăm sóc sức khỏe, thành phần dễ bị bệnh, theo dõi và xét nghiệm.*

# TỔNG QUAN

Ngày 19/3/2020, Viên chức Y tế Công của Tiểu Bang và Giám Đốc Sở Y Tế Công Cộng California đã ban hành lệnh yêu cầu hầu hết người dân California ở nhà để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh COVID-19 trong dân chúng.

Tác động của COVID-19 lên sức khỏe người dân California vẫn chưa được biết đến một cách đầy đủ. Tình trạng bệnh được báo cáo từ rất nhẹ (không có triệu chứng ở một số người) đến rất nặng có thể dẫn đến tử vong. Một số nhóm, gồm những người từ 65 tuổi trở lên và những người mắc bệnh nền, chẳng hạn như bệnh tim, phổi, hoặc tiểu đường, có nguy cơ nhập viện cao hơn và nhiều biến chứng nghiêm trọng hơn. Việc lây nhiễm có khả năng xảy ra nhất khi mọi người ở nơi kém thông gió và có tiếp xúc gần với người bị nhiễm dịch, ngay cả khi người đó không có hoặc chưa hình thành triệu chứng.

Thông tin chính xác về số lượng và tỷ lệ nhiễm COVID-19 theo nhóm ngành nghề, gồm nhân viên cơ sở hạ tầng quan trọng, hiện không có sẵn tại thời điểm này. Đã có nhiều đợt bùng phát ở một loạt những nơi làm việc, cho thấy nhân viên hiện có nguy cơ nhiễm hoặc lây lan truyền nhiễm dịch COVID-19. Ví dụ về những nơi làm việc gồm bệnh viện, cơ sở y tế dài hạn, nhà tù, nơi sản xuất thực phẩm, nhà kho, nhà máy chế biến thịt, và cửa hàng tạp hóa.

Vì lệnh ở nhà sẽ được sửa đổi, điều cần thiết là mọi bước khả thi phải được thực hiện để đảm bảo an toàn cho nhân viên và công chúng.

Những việc phòng ngừa chính bao gồm:

- ✓ giữ khoảng cách giao tiếp ở mức tối đa có thể,
- ✓ nhân viên (ở nơi không cần dùng thiết bị bảo vệ hô hấp) và các khách hàng sử dụng khẩu trang,
- ✓ thường xuyên rửa tay, vệ sinh và sát trùng,
- ✓ đào tạo nhân viên về những yếu tố của kế hoạch phòng ngừa COVID-19.

Ngoài ra, việc có các quy trình phù hợp tại chỗ để xác định các trường hợp mắc bệnh mới tại nơi làm việc, và khi được xác định, sẽ can thiệp nhanh chóng và hợp tác với các cấp có thẩm quyền về y tế công cộng để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút sẽ là rất quan trọng.

## MỤC ĐÍCH

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn cho các phòng tập thể dục để hỗ trợ môi trường an toàn sạch sẽ cho nhân viên.

**GHI CHÚ:** Các phòng tập có sân chơi nên đóng cửa các khu vực đó cho đến khi các cơ sở đó được phép tiếp tục sửa đổi hoặc hoạt động đầy đủ. Khi được phép mở lại hoạt động đã sửa đổi hoặc đầy đủ, hãy tham khảo hướng dẫn trên [trang Lộ Trình Chống COVID-19](#). Hướng dẫn này không áp dụng cho các dịch vụ chăm sóc ban ngày hoặc nơi giữ trẻ, trại trẻ, đội nhóm hoặc thể thao có tiếp xúc, hoạt động tại trường và các hoạt động giáo dục và các tụ họp công cộng khác. Để được hướng dẫn về hoạt động trại ban ngày, giải trí ngoài trời và chăm sóc trẻ em, hãy tham khảo hướng dẫn ở trang [Lộ Trình Chống COVID-19](#). Hầu hết các hoạt động và môn thể thao có tổ chức như bóng rổ, bóng chày, bóng đá và bóng bầu dục football được tổ chức trên sân công viên, khu vực mở và sân chơi là không được phép trong trường hợp phải có huấn luyện viên và người chơi

không thuộc cùng hộ gia đình hoặc đơn vị sinh sống ở gần nhau, làm tăng khả năng tiếp xúc với COVID-19. Các thành viên trong cùng một gia đình có thể tham gia vào các hoạt động và thể thao như vậy cùng nhau.

Hướng dẫn này không dành cho việc thu hồi hoặc bãi bỏ quyền của nhân viên, dù là theo luật định, quy định hoặc thương lượng tập thể, và không toàn diện, vì hướng dẫn không bao gồm các lệnh chăm sóc y tế của quận, cũng như không thay thế yêu cầu pháp lý liên quan đến an toàn và vệ sinh lao động hiện có chẳng hạn như những yêu cầu của Cal/OSHA.<sup>1</sup> Hãy duy trì cập nhật những thay đổi đối với hướng dẫn y tế công cộng cũng như các lệnh của tiểu bang/địa phương, khi tình trạng COVID-19 tiếp tục diễn biến. Cal/OSHA có nhiều hướng dẫn về an toàn và vệ sinh lao động hơn tại trang [Hướng Dẫn Yêu Cầu Bảo Vệ nhân viên Khỏi Coronavirus của Cal/OSHA](#). CDC có thêm thông tin cho [các ngành nghề kinh doanh và nhân viên](#).

## Sử Dụng Khăn Che Mặt Theo Quy Định

Ngày 18/6, CDPH đã ban hành [Hướng Dẫn Sử Dụng Khăn Che Mặt](#), trong đó yêu cầu sử dụng khăn che mặt đối với các nhân vật công chúng và nhân viên ở các môi trường làm việc và môi trường công cộng nơi có nguy cơ phơi nhiễm cao.

Người dân California phải đeo khăn che mặt khi tham gia làm việc, dù là tại nơi làm việc hoặc khi thực hiện công việc ngoài thực địa, khi:

- Tương tác trực tiếp với bất kỳ người ngoài;
- Làm việc trong bất kỳ cơ sở nào có người ngoài đến thăm, dù có bất kể ai có mặt tại thời điểm đó;
- Làm việc trong bất kỳ trong một cơ sở nơi thực phẩm được chuẩn bị hoặc đóng gói để bán hoặc phân phối cho người khác;
- Làm việc trong hoặc đi bộ qua các khu vực chung, chẳng hạn như hành lang, cầu thang, thang máy và bãi đậu xe;
- Trong bất kỳ phòng hoặc khu vực kín nào có người khác (ngoại trừ người thân trong hộ gia đình hoặc người trong nhà) có mặt mà không thể giữ khoảng cách giao tiếp; hoặc,
- Lái xe hoặc vận hành bất kỳ phương tiện giao thông công cộng hoặc xe chuyên chở người khuyết tật, taxi, hoặc dịch vụ xe đưa đón tư nhân hoặc phương tiện đi xe cùng (ride-sharing) có hành khách. Khi không có hành khách, vẫn rất nên sử dụng khăn che mặt.

Chi tiết đầy đủ, bao gồm mọi yêu cầu cũng như miễn trừ đối với các quy định này, có thể tìm thấy trong [tập hướng dẫn](#). Khăn che mặt được khuyến dùng ở nhiều hoàn cảnh khác, và người sử dụng lao động có thể thực hiện thêm những yêu cầu về khăn che mặt khác để hoàn thành nghĩa vụ trong

việc cung cấp nơi làm việc an toàn lành mạnh cho nhân viên. Chủ lao động phải cung cấp khăn che mặt cho nhân viên hoặc bồi hoàn nhân viên mức phí mua khăn che mặt hợp lý.

Người sử dụng lao động phải xây dựng một chính sách phù hợp đối với nhân viên đáp ứng một trong những sự miễn mang khăn che mặt. Nếu nhân viên cần phải mang khăn che mặt bởi thường xuyên tiếp xúc với người khác nhưng không thể do tình trạng sức khỏe, thì nhân viên phải được cung cấp phương án thay thế không hạn chế, chẳng hạn như mặt nạ có mạng che ở mép dưới, nếu có thể, và nếu tình trạng sức khỏe cho phép.

Doanh nghiệp hoạt động nơi công cộng phải biết rõ về sự miễn trừ đối với việc mang khăn che mặt tại [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt của CDPH](#) và phải đảm bảo mọi nhân vật công chúng mang khăn che mặt phù hợp với [hướng dẫn](#). Doanh nghiệp cần xây dựng chính sách xử lý những sự miễn trừ giữa khách hàng, khách đến thăm, và nhân viên.



## Kế Hoạch Cụ Thể Tại Nơi Làm Việc

- Xây dựng kế hoạch phòng ngừa COVID-19 cụ thể tại cơ sở bằng văn bản tại mọi địa điểm, thực hiện đánh giá rủi ro toàn diện ở cơ sở và mọi nhiệm vụ công việc, và chỉ định một người tại mỗi nơi làm việc thực hiện kế hoạch.
- Kết hợp [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt của CDPH](#) vào Kế Hoạch Cụ Thể Tại Nơi Làm Việc bao gồm chính sách xử lý miễn trừ.
- Xác định thông tin liên lạc của sở y tế tại địa phương của cơ sở để trao đổi thông tin bùng phát dịch COVID-19 giữa nhân viên và khách hàng.
- Huấn luyện và trao đổi với nhân viên và đại diện nhân viên về bản kế hoạch cũng như cung cấp bản kế hoạch cho nhân viên và đại diện của họ.
- Thường xuyên đánh giá nơi làm việc về sự tuân thủ kế hoạch, và ghi chép & sửa sai các thiếu sót đã được nhận định.
- Điều tra tình trạng bệnh do COVID-19 và xác định liệu các yếu tố liên quan đến công việc có góp phần vào nguy cơ lây nhiễm hay không. Cập nhật kế hoạch khi cần để ngăn ngừa có thêm những trường hợp mắc bệnh khác.
- Thực hiện các quy trình, quy định cần thiết khi nơi làm việc xảy ra bùng phát dịch, theo [hướng dẫn của CDPH](#).
- Xác định những người tiếp xúc gần (trong khoảng cách sáu feet từ 15 phút trở lên) với nhân viên bị nhiễm và thực hiện các bước cách ly nhân viên dương tính với COVID-19 và những người tiếp xúc gần.
- Tuân thủ các hướng dẫn dưới đây. Không tuân thủ các hướng dẫn dưới đây có thể dẫn đến tình trạng bệnh tại nơi làm việc mà có thể khiến các hoạt động tạm thời bị đóng cửa hoặc bị hạn chế.



## Nội Dung dành cho Đào Tạo Nhân Viên

- Thông tin về [COVID-19](#), làm thế nào để ngăn chặn lây lan, và tình trạng bệnh nền nào có thể khiến cá nhân dễ nhiễm vi-rút hơn.
- Tự khám sàng lọc tại nhà, bao gồm kiểm tra nhiệt độ và/hoặc triệu chứng bằng việc sử dụng [hướng dẫn của CDC](#).
- Tầm quan trọng của việc không đến chỗ làm:
  - Nếu nhân viên có các triệu chứng COVID-19 [theo mô tả của CDC](#), chẳng hạn như sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi, khó thở, mệt mỏi, đau cơ, đau cơ thể, đau đầu,

mất vị giác hoặc thính giác cấp, đau họng, nghẹt mũi, chảy nước mũi, buồn nôn, nôn, hoặc tiêu chảy, HOẶC

- Nếu nhân viên được chẩn đoán mắc COVID-19 và chưa được ra khỏi cách ly, HOẶC
- Nếu nhân viên, trong vòng 14 ngày qua, đã tiếp xúc với người được chẩn đoán mắc COVID-19 và được coi là có khả năng nhiễm (tức là vẫn đang trong thời gian cách ly).
- Chỉ trở lại làm việc sau khi nhân viên có chẩn đoán nhiễm COVID-19 sau 10 ngày kể từ khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện, triệu chứng của họ đã cải thiện, và nhân viên không bị sốt (không sử dụng thuốc giảm sốt) trong 72 giờ qua. Nhân viên được chẩn đoán mắc COVID-19 không có triệu chứng chỉ có thể trở lại làm việc sau 10 ngày kể từ ngày xét nghiệm dương tính COVID-19 đầu tiên.
- Hãy tìm đến chăm sóc y tế nếu triệu chứng trở nên nghiêm trọng, bao gồm đau hoặc tức ngực dai dẳng, nhầm lẫn, hoặc môi tái hoặc mặt tái. Để xem thêm thông tin và các bản cập nhật, vui lòng truy cập [trang web của CDC](#).
- Tầm quan trọng của việc rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, bao gồm chà tay bằng xà phòng trong 20 giây (hoặc sử dụng dung dịch rửa tay với ít nhất 60% ethanol (nên dùng) hoặc 70% isopropanol (nếu trẻ không dễ lầy khi không có người trông) sản phẩm khi nhân viên không thể tới bồn rửa hoặc nơi rửa tay, theo [hướng dẫn của CDC](#)).
- Tầm quan trọng của giữ khoảng cách giao tiếp, cả ở nơi việc và ngoài thời gian làm việc (xem phần giữ khoảng cách giao tiếp bên dưới).
- Sử dụng khăn che mặt đúng cách, bao gồm:
  - Khăn che mặt không bảo vệ người đeo và không phải là thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE).
  - Khăn che mặt có thể giúp bảo vệ người ở gần người đeo, nhưng không thay thế cho sự cần thiết của việc giữ khoảng cách giao tiếp và rửa tay thường xuyên.
  - Khăn che mặt phải che mũi và miệng.
  - Nhân viên cần rửa hoặc sát khuẩn tay trước và sau khi sử dụng hoặc chỉnh khăn che mặt.
  - Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng.
  - Khăn che mặt không được dùng chung và cần được giặt hoặc bỏ sau mỗi ca làm việc.
- Thông tin có trong [Hướng Dẫn Sử Dụng Khăn Che Mặt của CDPH](#), quy định những tình huống mà việc đeo khăn che mặt là bắt buộc và việc miễn trừ, cũng như chính sách, quy định làm việc, và thực tế mà người sử dụng lao động đã áp dụng để đảm bảo sử dụng khăn che mặt.

Việc đào tạo cũng cần bao gồm chính sách về việc những người được miễn đeo khăn che mặt sẽ được xử lý như thế nào của người sử dụng lao động.

- Đảm bảo nhân viên hợp đồng, nhân viên tạm thời, và nhà thầu độc lập được đào tạo phù hợp về chính sách phòng ngừa COVID-19 và có PPE cần thiết. Trao đổi về những trách nhiệm này trước với các tổ chức cung cấp nhân viên thời vụ, nhân viên hợp đồng và/hoặc nhân viên tạm thời
- Thông tin về trợ cấp nghỉ phép có lương mà nhân viên có thể được nhận sẽ giúp việc ở nhà dễ dàng hơn về mặt tài chính. [Xem thêm thông tin trên chương trình hỗ trợ nghỉ bệnh và bồi thường nhân viên do đại dịch COVID-19 của chính phủ](#), gồm quyền nghỉ bệnh của nhân viên theo [Đạo Luật Đối phó với Coronavirus - Ưu tiên Gia đình](#) và quyền hưởng trợ cấp bồi thường của nhân viên và xác nhận về COVID-19 liên quan đến công việc theo [Sắc Lệnh N-62-20](#) của Thống Đốc trong khi Sắc Lệnh có hiệu lực.



## Biện Pháp Kiểm Soát và Khám Sàng Lọc Cá Nhân

- Cung cấp việc khám sàng lọc triệu chứng và/hoặc đo nhiệt độ cho toàn bộ nhân viên khi bắt đầu ca làm việc và tất cả các nhà thầu hay bên dịch vụ khác. Đảm bảo người khám sàng lọc triệu chứng và/hoặc đo nhiệt độ tránh tiếp xúc gần với nhân viên trong giới hạn có thể.
- Nếu yêu cầu tự khám sàng lọc tại nhà - một phương án thay thế cung cấp tại cơ sở phù hợp - thì phải đảm bảo việc khám sàng lọc được thực hiện trước khi nhân viên rời khỏi nhà đi làm và thực hiện theo [hướng dẫn của https://nam04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html&data=02%7C01%7C%7C0e663c4f0cba4038919508d7f530e0d9%7C56b731a8a2ac4c32bf6b616810e913c6%7C1%7C0%7C637247462597521114&sdata=+Fs3zTA+LuYN7LUCDC](https://nam04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html&data=02%7C01%7C%7C0e663c4f0cba4038919508d7f530e0d9%7C56b731a8a2ac4c32bf6b616810e913c6%7C1%7C0%7C637247462597521114&sdata=+Fs3zTA+LuYN7LUCDC), như được nêu trong phần Nội dung dành cho Đào Tạo nhân viên ở trên.
- Khuyến khích nhân viên bị bệnh hoặc có triệu chứng COVID-19 nên ở nhà.
- Chủ lao động phải cung cấp và đảm bảo nhân viên sử dụng mọi thiết bị bảo hộ cần thiết, bao gồm kính bảo vệ mắt và găng tay, khi cần.
- Chủ lao động cần cân nhắc khu vực sử dụng găng tay dùng một lần hữu ích hơn việc rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng dung dịch rửa tay; ví dụ găng tay sử dụng một lần dành cho nhân viên khám sàng lọc triệu chứng đối với những người khác hoặc xử lý đồ vật tiếp xúc thường xuyên.
- Nhân viên nên rửa tay khi đến nơi làm việc, sau khi làm việc với từng thành viên của phòng tập, sau khi chạm vào khăn che mặt, sau khi sử dụng phòng vệ sinh và khi rời khỏi nơi làm việc.
- Nếu ở trong nhà, nhân viên và khách hàng phải đeo khăn che mặt mọi lúc trừ khi tắm. Nên tắm tại nhà nếu có thể.



- Hướng dẫn CDPH miễn trừ cho nhân viên và khách hàng không cần đeo khăn che mặt trong khi tập thể dục ngoài trời, miễn là họ có thể duy trì khoảng cách ít nhất sáu feet so với những người khác.
- Nếu có thể, tạo cho cơ sở một hệ thống đặt chỗ trước. Sử dụng hệ thống đặt chỗ trước để liên hệ với khách hàng đặt chỗ trước 24 giờ trước giờ họ định đến để xác nhận đặt chỗ trước và hỏi xem họ hoặc ai đó trong gia đình của họ có biểu hiện bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào không. Nếu khách hàng khẳng định không có vấn đề gì, khách hàng nên được nhắc nhở rằng chỉ nên sử dụng phòng tập nếu họ không gây nguy hại gì để sức khỏe cho những khách hàng khác hoặc nhân viên cơ sở. Việc này có thể được thực hiện thông qua ứng dụng, email hoặc văn bản, nếu có thể.
- Khách hàng nên được kiểm tra nhiệt độ và/hoặc triệu chứng khi đến nơi và được yêu cầu sử dụng chất khử trùng tay và đeo khăn che mặt theo hướng dẫn của CDPH.
- Nhắc nhở trước để khách mang khăn che mặt và cung cấp khăn che mặt cho những người đến mà không mang theo, nếu có thể. Các phòng tập phải có biện pháp hợp lý, bao gồm đăng các biển báo ở tất cả các lối vào và tại các địa điểm chiến lược và dễ nhìn thấy, để nhắc nhở nhân viên và công chúng về việc sử dụng khăn che mặt và tầm quan trọng của việc luyện tập thể chất.



## Quy Định về Vệ Sinh và Sát Trùng

- Đánh giá các quy định làm sạch và khử trùng hiện có cho phòng tập, bao gồm khu vực tiếp tân, phòng thay đồ, phòng vệ sinh, khu vực thay đồ, và vòi hoa sen và cập nhật các giao thức làm sạch khi cần thiết. Các phòng tập nên được chuẩn bị để:
  - Xây dựng một lịch trình chi tiết và điều chỉnh hoặc sửa đổi giờ hoạt động để cung cấp đủ thời gian để làm sạch và khử trùng thường xuyên, triệt để trong suốt cả ngày.
  - Thực hiện vệ sinh kỹ lưỡng suốt cả ngày ở các khu vực có nhiều người qua lại, chẳng hạn như khu vực tiếp tân và sảnh, phòng thay đồ, phòng thay đồ, phòng nghỉ và khu vực ra vào và thoát hiểm bao gồm cầu thang, cầu thang, thang cuốn, tay vịn và điều khiển thang máy.
  - Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường được sử dụng, bao gồm máy và thiết bị tập thể dục cá nhân, mặt bàn, máy bán hàng tự động, tay nắm cửa và thiết bị rửa tay.
  - Cung cấp nhân viên thời gian tiến hành thực hiện vệ sinh trong ca làm việc. Công việc vệ sinh cần được phân công trong giờ làm như một phần nhiệm vụ của nhân viên.
  - Hãy chắc chắn rằng tất cả các nhân viên đã được đào tạo để sử dụng và có một nguồn cung cấp đầy đủ các chất tẩy rửa và khử trùng đa năng, khi cần.



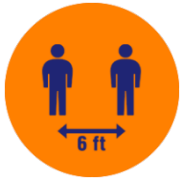
Thực hiện theo [Hướng dẫn CDC về làm sạch và khử trùng](#). Thực hiện theo các yêu cầu của Cal/OSHA và hướng dẫn của nhà sản xuất để sử dụng an toàn và thiết bị bảo vệ cá nhân cần thiết để làm sạch sản phẩm.

- Nhân viên nên có đủ thông gió (luồng không khí) trong khu vực mà họ đang khử trùng. Nếu làm sạch trong phòng tắm hoặc không gian nhỏ khác, hãy đảm bảo cửa ra vào và cửa sổ được mở ra.
- Làm sạch hệ thống HVAC phần cửa nạp khí và cửa cung cấp khí hàng ngày.
- Nhân viên nên được cung cấp đồ sơ cứu, bao gồm băng hoặc các vật dụng khác để che vết cắt, vết trầy xước hoặc vết thương hở trên da và có đủ nguồn cung cấp để thay băng thường xuyên.
- Khách hàng nên được nhắc nhở để duy trì khoảng cách sáu feet từ nhân viên bảo vệ hoặc người trông coi. Thực hiện quy trình thường xuyên đăng ký với nhân viên để đảm bảo khách truy cập tuân theo quy định này. Đảm bảo nhân viên có thể chia sẻ thông tin đó mà không sợ bị thù ghét hoặc trả thù.
- Lựa chọn thuê một bên thứ ba là công ty chuyên về vệ sinh để hỗ trợ nhu cầu vệ sinh đang tăng lên, nếu cần thiết.
- Trang bị lối vào và lối ra, máy tập thể dục, phòng tập thể dục, phòng thay đồ và phòng thay đồ và các khu vực khác có sản phẩm vệ sinh phù hợp, bao gồm nước rửa tay và khăn lau khử trùng, và cung cấp chất khử trùng tay cá nhân cho nhân viên thường xuyên tiếp xúc với khách hàng (ví dụ: nhân viên tiếp tân).
- Yêu cầu khách hàng khử trùng dụng cụ tập thể dục, thảm tập, và máy trước và sau khi sử dụng với khăn lau khử trùng được cung cấp.
- Nếu các thành viên không thể hoặc không sẵn sàng lau / khử trùng thiết bị sau khi tập thể dục, hãy cung cấp các bộ phận sẵn sàng để làm sạch các thành viên trên thiết bị sau khi sử dụng, để đảm bảo thiết bị được khử trùng trước khi sử dụng tiếp theo.
- Cân nhắc triển khai hệ thống kiểm tra cho khách hàng để sử dụng bất kỳ thiết bị và phụ kiện nhỏ nào (ví dụ: dây tập thể dục, dây thừng, thảm tập, dụng cụ lăn bằng foam, v.v.). Phát triển một quy trình để làm sạch và khử trùng các dụng cụ này khi trở lại.
- Thực hiện theo [hướng dẫn của CDC](#) để đảm bảo rằng tất cả các hệ thống nước đều an toàn để sử dụng sau khi đóng cửa cơ sở kéo dài để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh [Legionnaires'](#) và các bệnh khác liên quan đến nước.
- Bất cứ nơi nào có thể, hãy lắp đặt các máy lọc nước tự động, cảm ứng để hứng nước với chai nước cá nhân, hoặc ly có thể tái sử dụng hoặc dùng một lần, tự hủy. Dán các biển báo nhắc nhở nhân viên và khách hàng rằng chai hoặc

ly không nên chạm vào vòi nước. Nếu máy lọc nước cảm ứng không khả thi, hãy nhắc nhở nhân viên và khách hàng rửa tay hoặc sử dụng nước khử trùng tay đúng cách trước và sau khi chạm vào nút xả nước trên vòi nước uống.

- Khuyến khích khách hàng mang theo khăn và thảm tập riêng của họ và xem xét giải tán việc cung cấp bất kỳ khăn nào do cơ sở cung cấp hoặc các sản phẩm vệ sinh cá nhân.
- Đối với bất kỳ khăn, khăn lau hoặc các mặt hàng giặt ủi khác được sử dụng tại cơ sở, hãy làm theo [Hướng dẫn của CDC](#) cho các mục này. Cung cấp một thùng chứa kín nơi khách hàng có thể đặt khăn đã sử dụng hoặc các món khác. Đảm bảo những vật dụng đó không thể được sử dụng lại cho đến khi được giặt đúng cách bằng dịch vụ giặt là thương mại hoặc quy trình giặt là bao gồm ngâm trong nước ít nhất 160 độ F trong ít nhất 25 phút. Lưu trữ tất cả các khăn sạch ở nơi sạch sẽ, được che chắn. Đảm bảo nhân viên làm công việc xử lý hoặc giặt khăn bản phải đeo găng tay.
- Các tiện nghi, bao gồm tạp chí, sách, trạm nước tự phục vụ (trừ khi cảm ứng) và các mục khác cho khách hàng, phải được gỡ bỏ khỏi khu vực tiếp tân và các nơi khác trong phòng tập. Các vật dụng không cần thiết cũng cần được loại bỏ khỏi phòng thay đồ để giúp giảm việc chung đụng.
- Nhân viên và khách hàng nên tránh bắt tay, chào bằng cách đập tay hoặc chạm khuỷu tay và tiếp xúc vật lý khác. Nhân viên cũng nên tránh chia sẻ các dụng cụ, điện thoại, thiết bị điện tử và đồ dùng văn phòng càng nhiều càng tốt và, khi khả thi, đảm bảo nhân viên có máy trạm chuyên dụng cho mục đích sử dụng cá nhân của họ. Không bao giờ dùng chung PPE.
- Khi chọn hóa chất sát khuẩn, các cơ sở phải sử dụng các sản phẩm được duyệt dùng phòng chống COVID-19 [trên danh sách do Environmental Protection Agency \(EPA\) duyệt](#) và theo hướng dẫn của sản phẩm. Sử dụng chất sát trùng được dán nhãn là có hiệu quả phòng chống mầm bệnh virus đang hoành hành, dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng (5 tablespoons/3,78 lít nước), hoặc dung dịch cồn với tối thiểu 70% cồn phù hợp với bề mặt cần sát trùng. Cung cấp đào tạo nhân viên về nguy cơ đến từ hóa học, các hướng dẫn của nhà sản xuất, yêu cầu về độ thoáng khí, và các yêu cầu sử dụng an toàn của Cal/OSHA. Nhân viên sử dụng chất vệ sinh hoặc khử trùng phải đeo găng tay và/hoặc thiết bị bảo hộ theo quy định trên hướng dẫn sử dụng sản phẩm. Thực hiện theo [phương pháp vệ sinh an toàn hơn với bệnh hen suyễn](#) do Sở Y Tế Công Cộng California đề xuất và đảm bảo độ thoáng khí phù hợp.
- Nếu có thể, không vệ sinh bằng việc quét sàn hoặc phương pháp nào khác mà có thể phát tán mầm bệnh vào không khí. Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA khi có thể.
- Cân nhắc lắp đặt máy lọc khí di động hiệu quả cao, nâng cấp hiệu quả của bộ lọc khí trong tòa nhà lên mức cao nhất có thể, và thực hiện các điều chỉnh khác để tăng độ thoáng khí và không khí ngoài trời trong văn phòng, và các không gian khác.

- Đặt các biển báo trên khắp phòng tập nhấn mạnh các biện pháp phòng ngừa nhiễm trùng cơ bản, bao gồm tầm quan trọng của việc đeo khăn che mặt và rửa tay thường xuyên.



## Hướng Dẫn về Giữ Khoảng Cách Giao Tiếp

- Thực hiện các biện pháp để đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp ít nhất sáu feet giữa và giữa các nhân viên và khách hàng. Điều này có thể bao gồm việc sử dụng các vách ngăn hoặc tạo ngăn cách bằng dấu hiệu thị giác (ví dụ: vạch sàn, băng màu hoặc dấu hiệu để chỉ ra nơi nhân viên và / hoặc khách hàng nên đứng trong khi nhận phòng tại khu vực tiếp tân hoặc khi chờ sử dụng thiết bị).
- Thiết bị được xếp cách nhau ít nhất sáu feet, với khoảng cách lớn hơn cho máy chạy bộ và các thiết bị thể dục nhịp điệu gắng sức cao khác. Thiết bị có thể được sắp xếp theo mô hình "X" để cung cấp khoảng cách lớn hơn. Dựng lên rào cản cũng có thể hữu ích để giảm thiểu tiếp xúc giữa các khách hàng hoặc cách ly khu vực tập thể dục.
- Trang bị khu vực lễ tân với Plexiglas hoặc các rào cản không thấm nước khác, nếu khả thi, để giảm thiểu sự tương tác giữa nhân viên tiếp tân và khách hàng. Thực hiện các công cụ đăng ký ảo, không cần chạm, nếu có thể, để khách hàng không phải sử dụng đến tiếp tân.
- Xem xét đình chỉ các hoạt động không cốt lõi, bao gồm các hoạt động bán lẻ, dịch vụ spa, chăm sóc trẻ em, lập trình gia đình và dịch vụ thực phẩm. Nếu các phòng tập vận hành các tiện nghi như vậy, họ nên xem lại hướng dẫn liên quan cho các dịch vụ này trên [trang Lộ Trình Chống COVID-19](#).
- Cân nhắc thực hiện các giờ đặc biệt được chỉ định cho các nhóm dân số có nguy cơ cao hoặc dễ bị tổn thương về mặt y tế, bao gồm cả người cao niên chỉ được nhận bằng cách đặt trước.
- Đánh giá các quy tắc chiếm tối đa dựa trên quy mô của cơ sở để xây dựng kế hoạch năng lực hỗ trợ giữ khoảng cách giao tiếp và giới hạn số lượng khách hàng được phép trong cơ sở tại một thời điểm nhất định cho phép một khoảng cách như vậy. Các cân nhắc khác để hỗ trợ giữ khoảng cách giao tiếp trong cơ sở cho khách hàng có thể bao gồm:
  - Triển khai một hệ thống đặt chỗ trực tuyến, như được đề xuất trong phần Các biện pháp Kiểm soát và Sàng lọc Cá nhân trong tài liệu này, để tránh khách hàng phải xếp hàng trong cơ sở hoặc bên ngoài và giúp duy trì số lượng người tối đa.
  - Giới hạn số lượng khách hàng trong cơ sở tại một thời điểm.

Chỉ những khách hàng nào thực sự tập thể dục mới nên ở trong phòng tập. Khách hàng không nên đợi trong khu vực tiếp tân.

- Sử dụng mô hình giao thông chân một chiều trong toàn bộ phòng tập với các dấu hiệu và ngăn cách bằng dấu hiệu thị giác.
  - Loại bỏ đồ đạc chung và / hoặc khoanh vùng khu vực phòng chờ thành viên.
  - Tủ khóa dùng được nên để cách khoảng chéo trong phòng thay đồ để duy trì giữ khoảng cách giao tiếp.
  - Khoảng cách tất cả các thiết bị và máy móc cách nhau ít nhất sáu feet hoặc tạm ngưng một số dịch vụ để có thể giữ khoảng cách giao tiếp.
  - Điều chỉnh việc huấn luyện cá nhân để người hướng dẫn tập thể dục duy trì tối thiểu sáu feet giữ khoảng cách giao tiếp.
  - Sửa đổi các lớp đào tạo nhóm để giới hạn quy mô lớp để đảm bảo tối thiểu sáu feet giữ khoảng cách giao tiếp giữa khách hàng và / hoặc di chuyển lớp ra ngoài trời hoặc đến các không gian lớn hơn như sân bóng rổ kích thước đầy đủ, nếu có thể. Các lớp tập thể dục chỉ nên được cung cấp nếu các quy định về khoảng cách có thể được duy trì và không có sự tiếp xúc vật lý giữa người với người.
- Các chương trình tiếp xúc cao yêu cầu tiếp xúc gần dưới sáu feet nên bị đình chỉ. Điều này sẽ bao gồm các hoạt động như các sự kiện thể thao nhóm, các hoạt động liên quốc gia có tổ chức, bóng rổ pick-up hoặc các cuộc đua có tổ chức.
  - Điều chỉnh các cuộc họp trực tiếp cho nhân viên, nếu cần thiết, để đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp và sử dụng các tùy chọn ảo hoặc các cuộc họp nhỏ hơn để duy trì các hướng dẫn cách xa vật lý.
  - Xem xét cung cấp nhân viên nào yêu cầu điều chỉnh phương án nhiệm vụ sao cho giảm thiểu sự tiếp xúc với khách hàng và các nhân viên khác (ví dụ: xử lý nhu cầu hành chính bằng việc làm việc từ xa).
  - Phân công nhân viên làm việc xen kẽ, phù hợp với các quy định về tiền lương và giờ làm, để duy trì quy định về giữ khoảng cách giao tiếp.
  - Đóng cửa phòng nghỉ, sử dụng rào chắn hoặc tăng khoảng cách giữa các bàn / ghế để ngăn cách nhân viên và không khuyến khích tụ tập trong giờ nghỉ. Nếu có thể, hãy tạo ra các khu vực nghỉ ngoài trời với bóng râm và chỗ ngồi đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp.



## Xem xét bổ sung cho Phòng Vệ Sinh Chung và Phòng Tắm

- Các phòng tập nên xem xét nhân sự và các nhu cầu về nguồn năng lực và nguồn khác để đảm bảo rằng phòng thay đồ và phòng tắm có thể được làm sạch và khử trùng thường xuyên trong suốt cả ngày.
- Phòng thay đồ và phòng tắm được dùng chung nên được làm sạch và khử trùng thường xuyên trong suốt cả ngày [chất khử trùng có đăng ký với EPA](#). Các bề hay chung đụng như vòi nước, nhà vệ sinh, tay nắm cửa và công tắc đèn phải thường xuyên được làm sạch và khử trùng.
- Tạo và đăng một lịch vệ sinh dọn dẹp cho các phòng vệ sinh và phòng thay đồ. Đăng lịch làm sạch ở phía trước cửa để khách hàng biết khi nào họ có thể / không thể sử dụng phòng vệ sinh và / hoặc phòng thay đồ. Đảm bảo đóng cửa phòng vệ sinh trong quá trình vệ sinh và khử trùng.
- Cân nhắc sử dụng danh sách kiểm tra hoặc hệ thống kiểm toán để theo dõi tần suất làm sạch được tiến hành.
- Chỉ cho phép sử dụng phòng tắm và phòng thay đồ nếu các phân vùng được đặt đúng chỗ hoặc các dấu hiệu đã được đăng để chỉ định các yêu cầu giữ khoảng cách giao tiếp. Nếu không thể phân vùng hoặc phân vùng thích hợp, các hạng mục này sẽ vẫn phải đóng cửa.
- Đảm bảo rằng các cơ sở vệ sinh vẫn hoạt động và luôn dự trữ tiếp liệu. Cung cấp thêm xà phòng, khăn giấy và nước rửa tay khi cần thiết. Lắp đặt các thiết bị cảm ứng không cần dùng tay điều khiển, nếu có thể, bao gồm vòi cảm biến chuyển động, vòi xả xà phòng, dụng cụ khử trùng và hộp đựng giấy lau tay.
- Cửa ra vào phòng vệ sinh nhiều gian nên có thể mở và đóng mà không cần chạm vào tay cầm, sử dụng các thiết bị mở hoặc người vận hành cửa có trợ lực bằng tay, bất cứ khi nào có thể. Nếu tay không thể mở cửa mà không chạm vào tay cầm hoặc người điều khiển cửa, hãy đặt thùng rác cạnh cửa để đảm bảo khăn giấy có thể được vứt bỏ khi mở cửa. Vị trí và vị trí của các thùng chứa chất thải không được cản trở vào việc thoát hiểm, sơ tán, thiết bị khẩn cấp hoặc bất kỳ chỗ ở hợp lý nào được cung cấp theo Đạo luật Người khuyết tật Hoa Kỳ. Hãy chắc chắn rằng thùng rác được dọn sạch thường xuyên.
- Khách hàng của phòng tập nên được hướng dẫn rằng bồn rửa có thể là nguồn lây nhiễm và nên tránh đặt bàn chải tóc và các vật dụng khác trực tiếp lên bề mặt quầy. Túi đựng (totes) cũng có thể được sử dụng cho các vật dụng cá nhân để hạn chế tiếp xúc với các bề mặt khác trong phòng vệ sinh hoặc phòng thay đồ.

- Cung cấp thông tin về cách rửa tay đúng cách, trong đó có việc treo bảng chỉ dẫn ra trong phòng vệ sinh.



## Những Cảnh trọng Bổ sung cho Hồ bơi / Các Khu Dịch vụ Dưới nước

- Các phòng tập có bể bơi hoặc mặt sóng nên thực hiện các bước để đảm bảo các cơ sở đó được làm sạch và khử trùng đúng cách để sử dụng người bảo trợ, theo [hướng dẫn của CDC](#).
- Các cơ sở tập thể dục có bể bơi bao gồm trượt nước, lướt sóng hoặc các điểm dịch vụ dưới nước khác phải đóng cửa các khu vực đó cho đến khi các hoạt động đó được phép hoạt động trở lại. Hồ bơi có thể vẫn hoạt động.
- Xin lưu ý rằng phòng xông hơi, phòng tắm hơi và bồn nước nóng nên được ngừng hoạt động cho đến khi các hoạt động đó được phép hoạt động trở lại.
- Khuyến các nhân viên và khách hàng không nên đeo khăn che mặt khi ở dưới nước và mặc khác theo hướng dẫn che mặt CDPH. Khăn che mặt khi bị ướt sẽ gây khó thở. Lớp phủ mặt nên được bỏ đi khi không sử dụng để chúng không vô tình chạm hoặc nhặt lên bởi người khác.
- Duy trì mức chất khử trùng thích hợp (1-10 phần triệu triệu clo tự do hoặc 3-8 ppm bromine) và pH (7.2-8).
- Tham khảo ý kiến với công ty hoặc kỹ sư đã thiết kế khu dịch vụ dưới nước để quyết định [loại thuốc khử trùng List N nào được EPA phê chuẩn](#) là tốt nhất cho khu dịch vụ dưới nước. Đảm bảo [sử dụng an toàn và đúng cách](#) và lưu trữ đúng cách chất khử trùng, như việc lưu trữ các chất an toàn khỏi trẻ em.
- Thiết lập một hệ thống sao cho đồ nội thất và thiết bị (ví dụ: ghế phòng chờ) cần được làm sạch và khử trùng được tách biệt với đồ nội thất đã được làm sạch và khử trùng. Hộp đựng khăn cho thiết bị đã qua sử dụng chưa được làm sạch và khử trùng và thùng chứa cho thiết bị được làm sạch và khử trùng.
- Khuyến khích khách hàng mang theo và sử dụng khăn riêng của họ bất cứ khi nào có thể. Nếu cơ sở đang cung cấp cho họ, hãy giặt khăn theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Sử dụng nhiệt độ nước thích hợp ấm nhất và các mặt hàng khô hoàn toàn. Xử lý khăn với gắng tay dùng một lần và ít gây xáo trộn, như là không vẩy khăn.
- Không khuyến khích mọi người chia sẻ vật phẩm, đặc biệt là những vật phẩm khó lau chùi và khử trùng hoặc những thứ có tiếp xúc với mặt (ví dụ: kính bảo hộ, kẹp mũi và ống thở).



- Đảm bảo rằng cơ sở có thiết bị đầy đủ cho khách hàng, chẳng hạn như ván kick board, pool noodles và các thiết bị nổi khác, để giảm thiểu việc chia sẻ bất cứ nơi nào có thể. Làm sạch và khử trùng các vật dụng sau mỗi lần sử dụng.
- Đối với các khu dịch vụ dưới nước trong nhà, cho phép lưu thông không khí ngoài trời càng nhiều càng tốt bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào, sử dụng quạt hoặc các phương pháp khác. Tuy nhiên, không mở cửa sổ và cửa ra vào nếu làm như vậy có thể gây rủi ro an toàn cho nhân viên, khách hàng hoặc người bơi.
- Thay đổi bố trí deck và các khu vực khác xung quanh hồ bơi để đảm bảo rằng khu vực đứng và chỗ ngồi có thể hỗ trợ các yêu cầu giữ khoảng cách giao tiếp. Điều này có thể bao gồm loại bỏ ghế phòng chờ hoặc dán/rào khu vực nào không cho sử dụng.
- Cung cấp các dấu hiệu hoặc hướng dẫn (ví dụ: các làn đường trong nước hoặc ghế và bàn trên boong) và các dấu hiệu thị giác (ví dụ: băng trên sàn, sàn hoặc vỉa hè) và các dấu hiệu để đảm bảo rằng nhân viên, khách hàng và người bơi ở cách nhau ít nhất sáu feet, cả trong và ngoài nước.
- Nếu khả thi, cài đặt các rào cản vật lý không thấm nước như Plexiglas nơi nhân viên và khách hàng phải tương tác và khó giữ được khoảng cách giao tiếp.
- Xem xét việc thực hiện đặt chỗ cho việc sử dụng nhóm hoặc thực hiện các cơ chế khác để hỗ trợ giữ khoảng cách giao tiếp. Điều này có thể bao gồm đặt trước các làn đường đầy đủ cho bơi lap cá nhân và nửa làn đường cho từng hộ gia đình sử dụng.
- Đảm bảo rằng nhân viên cứu hộ đang tích cực cứu hộ cũng không được dự kiến sẽ giám sát việc rửa tay, sử dụng tấm che mặt bằng vải hoặc giữ khoảng cách giao tiếp. Phân công trách nhiệm giám sát này cho một nhân viên khác.
- Các dịch vụ dưới nước nên tránh các hoạt động thúc đẩy các cuộc tụ họp nhóm và cần lưu ý các chính sách của địa phương về thu thập các yêu cầu để xác định xem các lớp thể dục dưới nước, học bơi, thực hành đội bơi, họp bơi hay tổ chức tiệc bể bơi.
- Bộ luật của CDC [Bộ luật Sức khỏe Thủy sinh Mẫu Model Aquatic Health Code](#) có nhiều khuyến nghị để ngăn ngừa bệnh và tai nạn tại các hồ bơi công cộng trong công viên.



## **Cần nhắc Bổ sung cho Dịch vụ Thực phẩm (bao gồm các Quán nước Trái cây, Quán ăn vặt và Snacks) và bán lẻ**

- Các hoạt động dịch vụ thực phẩm, bao gồm các quán nước trái cây, quán ăn vặt và snacks khác phải được thực hiện theo các đơn đặt hàng và hướng dẫn hiện hành cho các cơ sở như vậy có sẵn trên [trang Lộ Trình Chống COVID-19](#).



Tất cả các trạm thực phẩm tự phục vụ phải được đóng cửa.

- Nếu được, khách hàng nên đặt hàng thực phẩm trực tuyến hoặc qua điện thoại và thực phẩm nên có sẵn để phục vụ và giao nhận. Nếu không thể đặt hàng trước các mặt hàng thực phẩm, hãy đảm bảo rằng những người xếp hàng chờ đợi để đặt hàng có thể duy trì giữ khoảng cách giao tiếp phù hợp.
- Các quán ăn nhẹ và snacks nên bán thực phẩm đóng gói sẵn và gói riêng bất cứ khi nào có thể. Bọc đồ dùng bằng bạc hoặc đồ nhựa riêng lẻ trong một chiếc khăn ăn để mọi người không vớt chúng ra khỏi một nhóm đồ dùng trong giỏ, ly hoặc hộp.
- Khuyến khích sử dụng thẻ tín dụng hoặc chấp nhận thanh toán qua điện thoại, nếu có thể, cho các mặt hàng thực phẩm và bán lẻ. Đảm bảo hệ thống thanh toán được lau sạch giữa các lần sử dụng.
- Hướng dẫn bổ sung cho các nhà hàng và hoạt động bán lẻ có sẵn trên trang [Lộ trình phục hồi COVID-19](#).

---

<sup>1</sup>Yêu cầu thêm phải được cân nhắc đối với những người dễ bị lây nhiễm. Phòng tập phải tuân thủ mọi tiêu chuẩn của [Cal/OSHA](#) và phải sẵn sàng tuân thủ hướng dẫn của Cal/OSHA cũng như hướng dẫn của [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#) và [Bộ Y Tế Công Cộng California \(CDPH\)](#). Ngoài ra, phòng tập phải sẵn sàng thay đổi hoạt động của mình khi những hướng dẫn này thay đổi.

