



COVID-19:

อุตสาหกรรม

คำแนะนำ:

สถานที่ประกอบกำลังกาย

ฟิตเนส

29 กุมภาพันธ์ 2020

คำแนะนำทั้งหมดควรดำเนินการเมื่อได้รับการอนุมัติจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำเขตหลังจากการตรวจสอบข้อมูลระบบดิจิทัลในพื้นที่รวมถึงกรณีต่อประชากร 100,000

รายจากอัตราการทดสอบบวกและการเตรียมความพร้อมในห้องปฏิบัติเพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพ



บทนำ

เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2020

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของรัฐและผู้อำนวยการกระทรวงสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนียได้ออกคำสั่งให้ชาวแคลิฟอร์เนีย
ส่วนใหญ่อยู่บ้านเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของ COVID-19 ในหมู่ประชาชน

ผลกระทบของ COVID-19

ต่อสุขภาพของชาวแคลิฟอร์เนียยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดรายงานการเจ็บป่วยมีตั้งแต่อ่อนมาก (บางคนไม่มีอาการ)

จนถึงการเจ็บป่วยรุนแรงที่อาจทำให้เสียชีวิต กลุ่มคนบางกลุ่มรวมถึงผู้ที่มีอายุ 65

ปีขึ้นไปและผู้ที่มีโรคประจำตัวรุนแรงเช่นโรคหัวใจหรือปอดหรือโรคเบาหวานมีความเสี่ยงสูงต่อการรักษาในโรงพยาบาล
และการแพร่กระจาย

การแพร่เชื้อเป็นไปได้มากที่สุดเมื่อผู้ป่วยติดเชื้อหรืออยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดจากคนไม่ติดเชื้อแม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่มีอาการใด ๆ หรือยังไม่พัฒนาอาการ

ข้อมูลที่แน่นอนเกี่ยวกับจำนวนและอัตราของ COVID-19

โดยกลุ่มอุตสาหกรรมหรือกลุ่มอาชีพซึ่งรวมถึงคณบัญชีในสถาบันที่สำคัญยังไม่สามารถใช้ได้ในขณะนี้

มีการระบาดหลายครั้งในสถานที่ทำงานหลายแห่งซึ่งบุคคลงานมีความเสี่ยงที่จะได้รับหรือแพร่เชื้อ COVID-19

ตัวอย่างของสถานประกอบการเหล่านี้รวมถึงโรงพยาบาลสถานบริการดูแลระยะยาวเรือนจำการผลิตอาหารโภชนาณ
และร้านขายของชำ

เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนคำสั่งการให้หยุดอยู่บ้านจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องดำเนินการทุกขั้นตอนเพื่อความปลอดภัยของคนงานและประชาชนทั่วไป

หลักปฏิบัติในการป้องกันที่สำคัญได้แก่ :

- ✓ กำหนดการรักษาระยะทางทางสัมคมในระดับสูงสุดเท่าที่จะทำได้
- ✓ ใช้อุปกรณ์คุ้ม身หน้าโดยเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ไม่จำเป็นต้องมีระบบป้องกันทางเดินหายใจ
และเจ้าหน้าที่ควบคุมอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- ✓ ควรล้างมือบ่อยครั้งและการทำความสะอาดมาเชื้อโรคเป็นประจำ
- ✓ ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับองค์ประกอบเหล่านี้และอื่น ๆ ของแผนป้องกัน COVID-19

นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีกระบวนการอย่างเหมาะสมในการระบุผู้ป่วยรายใหม่ของการเจ็บป่วยในสถานที่ทำงาน
ต้องดำเนินการอย่างรวดเร็วและทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อยุดการแพร่กระจายของไวรัส

วัตถุประสงค์

เอกสารนี้ให้คำแนะนำสำหรับสถานที่ประกอบกิจการเพื่อสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสะอาดสำหรับพนักงาน

หมายเหตุ:

สถานที่ประกอบกิจการที่มีสنانาเด็กเล่นควรปิดพื้นที่เหล่านี้ไว้จนกว่าจะอนุญาตให้ดำเนินการแก้ไขหรือดำเนินการต่อได้

เมื่อได้รับอนุญาตให้เปิดใหม่เพื่อการดำเนินการที่ถูกปรับเปลี่ยนหรือเติมรูปแบบให้ว่างกิจกรรมดำเนินการในเว็บไซต์และ[แผนงาน COVID-19](#)

ความยืดหยุ่นคำแนะนำนี้ไม่สามารถใช้กับการดูแลเด็กเล็กหรือบริการดูแลเด็ก

ค่ายเยาวชนที่มีหรือกิฟฟาร์มที่มีการสัมผัสกัน โรงเรียน และกิจกรรมการศึกษาและการชุมนุมสาธารณะอื่น ๆ

สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับค่ายกลางวันกิจกรรมกลางแจ้งและการดูแลเด็กดูคำแนะนำของ[COVID-19](#)

เว็บไซต์แผนงานความยืดหยุ่น แผนงาน

กิจกรรมและกิฟฟาร์มที่จัดเป็นส่วนใหญ่เช่นบ้านเกิดบล็อกเบสนบล็อกฟุตบล็อกและฟุตบล็อกที่จัดขึ้นในสวนสาธารณะที่เปิดโล่งและสนามที่ไม่ได้รับอนุญาตเท่าที่ต้องการโดยคิชและนักกิฟฟาร์มที่ไม่ได้มาจากครัวเรือนเดียวกันหรือหน่วยที่อยู่อาศัยเดียวกัน อยู่ในบริเวณใกล้เคียงซึ่งจะเพิ่มการสัมผัสกัน COVID-19

สมาชิกในครัวเรือนเดียวกันอาจมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกิฟฟาร์มด้วยกัน

คำแนะนำไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิกถอนหรือยกเลิกสิทธิของคนงานไม่ว่าจะเป็นทางกฎหมาย

ระเบียบข้อบังคับหรือการต่อรองร่วมกันซึ่งไม่ครอบคลุมสมบูรณ์

เนื่องจากไม่รวมกิจกรรมที่ไม่ได้ใช้แทนความปลอดภัยที่มีของ Cal / OSHA.1

ให้ติดตามอยู่เสมอในการเปลี่ยนแปลงคำแนะนำด้านสุขภาพและค่าสั่งของรัฐ และห้องคันในขณะที่สถานการณ์

COVID-19 ยังคงดำเนินต่อไป Cal/OSHA

มีคำแนะนำด้านความปลอดภัยและสุขภาพเพิ่มเติมมากกว่าคำแนะนำอยู่ใน

การจัดการด้านความปลอดภัยและชีวอนามัยของแคลิฟอร์เนีย

คำแนะนำเกี่ยวกับข้อกำหนดเพื่อป้องกันโรคจากเว็บเพจ Coronavirus "ไวรัสโคโรนา"

มีรายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับธุรกิจและนายจ้าง

จำเป็นต้องใช้การปกปดใบหน้า

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน CDPH ออกคำแนะนำเกี่ยวกับ คำแนะนำในการใช้งานการปกปดใบหน้า ซึ่งต้องมีการใช้การปกปดใบหน้าสำหรับประชาชนและคณาจารย์ในการควบคุมสถานที่สาธารณะและที่ทำงานที่มีความเสี่ยงสูง

ผู้คนในแคลลิฟอร์เนียต้องสวมหน้ากากปิดหน้าในเวลาทำงาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ทำงานหรือทำงานนอกสถานที่เมื่อ:

- การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นกับสมาชิกสาธารณะ
- การทำงานในพื้นที่ใดก็ตามที่สมาชิกของสาธารณะเข้าเยี่ยมชมโดยไม่คำนึงว่ามีใครจากสาธารณะเข้าร่วมในเวลานั้นหรือไม่
- ทำงานในพื้นที่ใด ๆ ที่มีการเตรียมอาหารหรือบรรจุห่อเพื่อจำหน่ายหรือแจกจ่ายแก่ผู้อื่น
- ทำงานในหรือเดินทางพื้นที่ส่วนกลาง เช่นทางเดินบนไดลิฟท์และที่จอดรถ
- ในห้องใด ๆ หรือพื้นที่ปิดล้อมที่มีคนอื่น (ยกเว้น สมาชิกในครัวเรือนหรือที่อยู่อาศัยของบุคคลนั้น) ที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างทางสังคม
- การขับรถหรือใช้งานระบบขนส่งสาธารณะหรือยานพาหนะสาธารณะแท็กซี่หรือบริการรถบัสส่วนตัวหรือยานพาหนะแบบบีบีมเมื่อผู้โดยสารมีตัวตน เมื่อไม่มีผู้โดยสารก็แนะนำให้ใช้แผ่นปิดใบหน้า

อ่านรายละเอียดที่ครบถ้วน รวมทั้งข้อกำหนดและข้อยกเว้นทั้งหมดของกฎหมายเหล่านี้ได้ใน คำแนะนำ ขอแนะนำให้ใช้สิ่งปกคลุมใบหน้าในสภาพการณ์อื่น ๆ และผู้ว่าจังสามารถใช้ข้อกำหนดเพิ่มเติมว่าด้วย การใช้สิ่งปกคลุมใบหน้า เพื่อให้เป็นไปตามหน้าที่ของผู้ว่าจังในการจัดหาสถานที่ทำงานที่ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะแก่ลูกจ้าง ผู้ว่าจังต้องจัดหาสิ่งปกคลุมใบหน้าให้แก่พนักงาน หรือชดใช้เงินค่าสิ่งปกคลุมใบหน้าที่พนักงานซื้มมาใช้คืนให้แก่พนักงานเป็นจำนวนที่เหมาะสม

ผู้ว่าจังมีนโยบายผ่อนปรนสำหรับพนักงานทุกคนที่มีคุณสมบัติตามข้อยกเว้นข้อใดข้อหนึ่งของการใช้สิ่งปกคลุมใบหน้า หากกำหนดให้พนักงานคนใดต้องใช้สิ่งปกคลุมใบหน้า เนื่องจากพนักงานคนนั้นจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับบุคคลอื่นเปอย ๆ แต่พนักงานคนนั้นไม่สามารถกระทำเช่นนั้นได้ เนื่องจากภาวะทางการแพทย์ ควรจัดหาทางเลือกอื่นที่เหมาะสมให้แก่พนักงาน เช่น เครื่องป้องกันใบหน้า (face shield) ที่มีแผ่นฝาติดที่ขอบด้านล่าง (หากเป็นไปได้) และหากภาวะทางการแพทย์ของบุคคลนั้นอำนวยให้

ธุรกิจที่เปิดให้บริการต่อสาธารณะควรทราบถึงข้อยกเว้นของการใช้สิ่งปกคลุมใบหน้าที่อยู่ใน คำแนะนำของ CDPH ว่าด้วยการใช้สิ่งปกคลุมใบหน้า และต้องไม่กีดกันบุคคลทั่วไปทุกคนที่ไม่ใช้สิ่งปกคลุมใบหน้า หากบุคคลนั้นปฏิบัติตาม คำแนะนำ ดังกล่าว ธุรกิจต่าง ๆ จะเป็นต้องมีนโยบายในการจัดการกับข้อยกเว้นเหล่านี้ในหมู่ลูกค้า ผู้ใช้บริการ ผู้มาเยือน และพนักงาน



"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

เช่นเมื่อไหหือหนาสันไหหอยใจกี่หือหอยใจลำบากลำบากเนื้อยล้าปวดกล้ามเนื้อหือร่างกา
ยปวดศีรษะการสูญเสียรสาติหรือคลื่นใหมเจ็บคอคัดจมูกน้ำมูกไหลคลื่นไส้อาเจียนหือห้อง
สีบหือ

- หากงานได้รับภาระนิจฉัยด้วย COVID-19
และยังไม่ได้รับการปล่อยตัวจากการถูกแยกหือ
- หากภายใน 14 วันที่ผ่านมาคนงานมีการติดต่อกับคนที่ได้รับภาระนิจฉัยว่าเป็น COVID-19
และอาจพิจารณาถึงการติดเชื้อ (เช่นยังอยู่ในช่วงแยก)
- หากต้องการกลับไปทำงานหลังจากผู้ปฏิบัติงานได้รับภาระนิจฉัย COVID-19 เนื่องจากมีผ่านไป
10 วันนับตั้งแต่การประழาอาการของพากเข้าดีขึ้นและคนงานไม่มีไข้ (โดยไม่ต้องใช้ยาลดไข้)
ในช่วง 72 ชั่วโมงที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่มีอาการที่ได้รับภาระนิจฉัยว่าเป็น COVID-19
สามารถกลับมาทำงานได้ก็ต่อเมื่อผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่วันที่มีการทดสอบว่า COVID-19
ผลเป็นบวกครั้งแรก
- หากต้องการพบแพทย์หากอาการของพากเขารุนแรงรวมถึงความเจ็บปวดหรือความกดดันที่หน้าอ
ก ความสับสนหรือริมฝีปากสีฟ้าหือ ใบหน้า อปเดตและรายละเอียดเพิ่มเติมมืออยู่ในหน้าเว็บของ
[หน้าเว็บของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค](#)
- ความสำคัญของการล้างมือบอย ๆ ด้วยสบู่และน้ำรำถึงการขัดถูด้วยสบู่เป็นเวลา 20 วินาที
(หรือใช้เจลทำความสะอาดมือด้วยเอทานอลอย 60% (แนะนำ) หรือ ไอโซโปรนอล 70%
(หากไม่สามารถหาผลิตภัณฑ์นี้ให้เด็กได้))ไปยังอ่างล้างมือหือสถานีล้างมือตามแนวทางของ
[แนวทางของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค](#)
- ความสำคัญของการรักษาระยะห่างทางสังคมห้ามในที่ทำงานและนอกเวลาทำงาน
(ดูหัวข้อการปรับสมดุลทางกายภาพด้านล่าง)
- การใช้ที่คุณใบหน้าอปางหมายรวมถึง:
 - แผ่นปิดหน้าไม่ปกป้องผู้สามใสและไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
 - การปิดบังใบหน้าสามารถช่วยปกป้องผู้คนใกล้กับผู้สามใส
แต่อย่าเปลี่ยนความจำเป็นในการรักษาระยะห่างทางสังคมและล้างมือบอยๆ
 - แผ่นปิดใบหน้าต้องครอบจมูกและปาก
 - คานงานควรล้างหือชาเชื้อมือก่อนและหลังการใช้หือปรับการปิดบังใบหน้า
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสด้วยตาจมูกและปาก
 - การปิดบังใบหน้าจะต้องไม่ถูกแบบปันและควรล้างหือทึ้งหลังการเปลี่ยนแต่ละครั้ง
- ข้อมูลที่มืออยู่ใน
[คำแนะนำสำหรับการใช้การปิดใบหน้าโดยกระทรวงสาธารณสุขของรัฐบาลไทย](#)
- สำหรับการปิดใบหน้าซึ่งกำหนดสถานการณ์ที่ต้องใช้การปิดใบหน้าและการยกเว้นรวมถึง
โดยนายได ๆ กฎการทำงานและการปฏิบัติงานใช้เพื่อให้แน่ใจว่ามีการใช้การปิดใบหน้า

การฝึกอบรมครรภ์ถึงนิโภบายของนายจ้างเกี่ยวกับวิธีจัดการกับคนที่ได้รับการยกเว้นจากการสำรวจหน้ากากปิดหน้า

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้รับเหมาอิสระชั่วคราวหรือคณางานสัญญา กับสถานที่ที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างเหมาะสมในนโยบายการป้องกัน COVID-19 และมืออุปกรณ์ PPE ที่จำเป็น หรือเกี่ยวกับความรับผิดชอบเหล่านี้ลงหน้ากับองค์กรที่จัดทำพนักงานชั่วคราวและ / หรือผู้รับเหมา
- ข้อมูลเกี่ยวกับผลประโยชน์การลากழดโดยไม่ระบุทบทะเวียนการเงินของครอบครัว โปรดดูข้อมูลโครงการของรัฐบาลที่สนับสนุนการลากழดและค่าตอบแทนแรงงานสำหรับ COVID-19 รวมถึงสิทธิการลาป่วยของคณางานภายใต้ สิทธิของคณางานในการได้รับผลประโยชน์ทดแทนแรงงาน COVID 19 ตามคำสั่งของ คำสั่งผู้ว่าราชการ N-62-20 ในขณะที่คำสั่นนี้มีผลบังคับใช้



"มาตรการควบคุมส่วนบุคคลและการคัดกรอง"

- จัดให้มีการตรวจด้วยกล้องวงจรปิด / หรือการคัดกรองอาการสำหรับพนักงานทุกคนก่อนเข้าทำงาน และผู้มาติดต่อ หรือผู้รับเหมาใดๆ ที่เข้ามาในสถานที่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องตัวตรวจด้วยกล้องวงจรปิด / อาการ โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับพนักงานในระดับที่เป็นไปได้
- หากต้องการคัดกรองตัวเองที่บ้านซึ่งเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการจัดเตรียมที่สถานประกอบการ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการตรวจคัดกรองก่อนที่คณางานจะออกจากบ้านเพื่อไปทำงานและปฏิบัติตามแนวทาง แนวทางของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค
- ตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อข้างบน
- สงเสริมให้คณางานที่ป่วยหรือแสดงอาการของ COVID-19 หยุดอยู่บ้าน
- นายจ้างต้องจัดให้มีและให้คณางานใช้อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นทั้งหมดรวมถึงอุปกรณ์ป้องกันดวงตา และถุงมือในกรณีที่จำเป็น
- นายจ้างควรพิจารณาว่าการใช้ถุงมือแบบใช้ครั้งเดียวอาจมีประโยชน์ในการส่งเสริมการล้างมือบ่อยๆ หรือการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มือ ตัวอย่างสำหรับคณางานที่กำลังคัดกรองอาการของผู้อื่น หรือสัมผัสร่วมกันทั่วไป
- คณางานควรล้างมือเมื่อมานถึงที่ทำงาน หลังจากทำงานกับสมาชิกฟิตเนสทุกคน หลังจากสัมผัสหน้า หลังการใช้ห้องน้ำและหลังเลิกงาน
- หากอยู่ในอาคารพนักงานและสมาชิก ต้องสวมการปิดหน้าตลอดเวลายกเว้นขณะอาบน้ำเป็นไปได้ควรแนะนำให้อบกอดน้ำที่บ้าน
- คำแนะนำ คำแนะนำกระหwil ระหว่างสาธารณสุขของรัฐบาล ให้พากษาสามารถรักษาระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อยหกฟุต

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



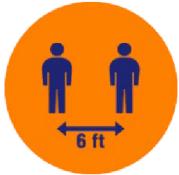
"มาตรการการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ"

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

- พนักงานควรได้รับการระบายน้ำอากาศอย่างเพียงพอ (การไหลเวียนของอากาศ) ในพื้นที่ที่มีการเผาเชื้อโรค หากทำความสะอาดในห้องน้ำหรือพื้นที่ขนาดเล็กอื่น ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าประตูและหน้าต่างเปิดออก
 - ทำความสะอาดช่องระบายน้ำอากาศ HVAC และส่งกลับทุกวัน
 - ผู้ปฏิบัติงานควรได้รับอุปกรณ์ป้องกันโรคตามถึงผ้าพันแพลงหรือสิ่งของอื่น ๆ เพื่อป้องกันบาดแผล รอยขีดข่วนหรือแพลงเปิดบนผิวนังและมีวัสดุเพียงพอที่จะเปลี่ยนผ้าพันแพลงได้โดยครั้งเดียว
 - ความมีการเตือนสมาชิกเพื่อรักษาระยะห่างหากฟุตจากพนักงานทำความสะอาดหรือผู้ดูแล ใช้ระบบการตรวจเช็คกับคนงานเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เยี่ยมชมปฏิบัติตามมาตรการสร้างความมั่นใจวานักงานสามารถแบ่งปันช่องมูลดังกล่าวได้โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกโต้แย้ง
 - 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 [โรคลิจิญันแนร์](#) และโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับน้ำ
- หากเป็นไปได้ให้ติดตั้งตู้จ่ายน้ำอัตโนมัติแบบไม่สัมผัสสำหรับใช้กับ bard น้ำสำหรับที่ใช้ช้ำได้ หรือถ้วยกระดาษแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ติดป้ายเตือนพนักงานและลูกค้าว่าขาดหรือถ้วยไม่มีการสัมผัสท้าจ่ายน้ำ หากตู้กดน้ำแบบไม่สัมผัสไม่มีให้บอกรับนักงานและสมาชิกล้างมือหรือใช้น้ำยาฝ่าเขื่อ ก่อนและหลังจากการกดปุ่มที่ดีมีน้ำ

- ผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกให้ล้างมือหรือใช้เจลทำความสะอาดมือที่เหมาะสมก่อนและหลังการกดปุ่มปล่อยน้ำบนหน้าพุ่ม
- สงเสริมให้สมาชิกนำผ้าเช็ดตัวและเสื่อมาเอง
พิจารณาแยกการจัดหาผ้าเช็ดตัวหรือผลิตภัณฑ์สุขอนามัยสำนบุคคล
- สำหรับผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดทำความสะอาด หรือสิ่งที่ต้องซักฟอกอีน ๆ ที่ใช้ในสถานที่ออกกำลังกายให้ปฏิบัติตามแนวทางของ [แนวทางศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสำหรับรายการเหล่านี้](#) จัดให้มีภาชนะบรรจุที่ปิดฝา ซึ่งสมาชิกสามารถวางแผนการซักผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วหรือรายการอื่น ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารายการเหล่านี้ไม่สามารถนำมาใช้ได้อีกจนกว่าจะถูกซักอย่างถูกต้องโดยบริการซักจากบริษัทที่ให้บริการซักฟอกหรือกระบวนการซักฟอกซึ่งรวมถึงการแขวนน้ำยาอ่อนน้อม 160 องศาfareนไฮต์เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที เก็บผ้าลินินที่สะอาดหั่นหมดในตู้ที่สะอาดและมีไฟปิด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าค่านางานที่ทำงานกับผ้าสักปกต้องถูกมือ
- ส่งอำนวยความสะดวกความสะอาดรวมถึงนิตยสารหนังสือสถานีบริการต้นทาง (ยกเว้นที่ไม่ต้องสัมผัส) และรายการอื่น ๆ สำหรับสมาชิกจะต้องถูกนำไปจากบริเวณแพนเกตต้อนรับและที่อื่น ๆ ในศูนย์ออกกำลังกาย ควรยกเลิกรายการตั๋วเครื่องแบ่งที่ไม่จำเป็นออกจากห้องล็อกเกอร์เพื่อช่วยลดจุดสัมผัส
- ผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกควรหลีกเลี่ยงการจับมือหมัดกระแทกหรือช้อคอกและการสัมผัสทางกายภาพอีน ๆ คุณควรหลีกเลี่ยงการแบ่งปันเครื่องมือ โทรศัพท์หรือเล็กทรอนิคส์และเครื่องใช้สำนักงานให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้และหากเป็นไปได้ให้แน่ใจวานักงานมีห้องทำงานเฉพาะสำหรับการใช้งานส่วนตัว ไม่แชร์ PPE
- เมื่อเลือกสารเคมีที่มาเขียนรายจ้างควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ต่อต้าน COVID-19 [หน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมได้รับการอนุมัติ \(EPA\)](#) และทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่ติดฉลากว่ามีประสิทธิภาพในการต่อต้านเชื้อไวรัสที่เกิดขึ้นใหม่น้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนเลือจาง (5 ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนึ่งแกลลอน) หรือสารละลายแอลกอฮอล์ที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% ที่เหมาะสมกับพื้นผิว จัดให้มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอันตรายจากการเคมี ช้อปปิ้งใช้ของผู้ผลิตกำหนดการระบายอากาศ และ Cal / OSHA เพื่อการใช้งานอย่างปลอดภัย พนักงานที่ใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อควรสวมถุงมือและอุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ ตามที่ผลิตภัณฑ์กำหนด ปฏิบัติตาม [วิธีการทำความสะอาดอย่างปลอดภัยสำหรับผู้เป็นโรคหอบหืด](#) และนำไปโดยสารณสุขแห่งมาร์ชแคลิฟอร์เนีย และให้การระบายอากาศที่เหมาะสม
- หากเป็นไปได้อบากความสะอาดพื้นด้วยการกาดหรือวิธีอื่นที่สามารถกระจายเชื้อโรคในอากาศ ใช้เครื่องดูดฝุ่นพร้อมแผ่นกรอง HEPA ทุกๆ ที่ที่ทำได้
- พิจารณาติดตั้งเครื่องฟอกอากาศประสิทธิภาพสูงแบบพกพา ปรับปรุงแก้ไขตั้งครองอากาศของอาคารให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้และทำสิ่งอื่น ๆ การดัดแปลงเพื่อเติมปริมาณของอากาศภายในนอกและการระบายอากาศในสำนักงานและพื้นที่อื่น ๆ

- วางแผนป้ายทั่งสถานที่ออกกำลังกายโดยเน้นมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐานรวมถึงความสำคัญของการปิดใบหน้าและการล้างมือบ่อยๆ



แนวทางการรักษาระยะห่างทางสังคม

- ใช้มาตรการเพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางสังคมอย่างน้อยหกฟุตระหว่างพนักงานและระหว่างสมาชิก ซึ่งอาจรวมถึงการใช้แผ่นกันระหว่างบุคคล หรือใช้ตัวชี้นำภาพ (เช่นเครื่องหมายบนพื้น เทปสี หรือเครื่องหมายเพื่อรับตัวแทนที่พนักงานและ / หรือสมาชิก ควรยืนอยู่ระหว่างเช็คอินที่บริเวณแพนกต้อนรับหรือเมื่อรอใช้อุปกรณ์)
- ระยะห่างแต่ละอุปกรณ์อย่างน้อยหกฟุต ลุ่วิงจะมีระยะห่างที่ใกลกว่า และอุปกรณ์อื่นที่ต้องใช้แรงในการออกกำลังสูง สามารถจัดตั้งในรูปแบบ "X" เพื่อให้ระยะห่างที่มากขึ้น แนวทางเดียวกันอาจเป็นประโยชน์ในการลดความเสี่ยงระหว่างสมาชิกหรือจัดแยกพื้นที่ออกกำลังกาย
- จัดเตรียมบริเวณแพนกต้อนรับด้วย Plexiglas หรือสิ่งกีดขวางอื่น ๆ ที่ไม่สามารถผ่านได้หากเป็นไปได้เพื่อลดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพนักงานและสมาชิก ใช้เครื่องมือเช็คอินแบบไร้สัมผัส หากเป็นไปได้เพื่อให้สมาชิกไม่ต้องใช้พื้นที่แพนกต้อนรับ
- พิจารณาเรื่องกิจกรรมที่ไม่ใช่ธุรกิจหลัก รวมถึงธุรกิจค้าปลีก บริการสปา บริการดูแลเด็ก การเขียนโปรแกรมครอบครัวและบริการอาหาร หากสถานที่ออกกำลังกายดำเนินการส่งเสริมความหลากหลายเช่นนั้น พากษาควรหอบหานคำแนะนำที่เกี่ยวข้องสำหรับบริการเหล่านี้ใน [เว็บไซต์แผนงาน COVID-19 ความยืดหยุ่น](#)
- พิจารณาจัดเวลาพิเศษโดยวิธีการจองล่วงหน้า ไว้สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูง หรือเลี่ยงทางการแพทย์ รวมถึงผู้สูงอายุ
- ประเมินภัยการเข้าใช้บริการสูงสุด ซึ่งอยู่กับขนาดของสถานที่เพื่อพัฒนาแผนความจุ ที่รองรับการรักษาระยะห่างทางสังคมทางและจำกัดจำนวนสมาชิกที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ในสถานที่ตามเวลาที่กำหนด ข้อควรพิจารณาอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนการรักษาระยะห่างทางสังคมในสถานที่สำหรับสมาชิก อาจรวมถึง:
 - การใช้ระบบการจองออนไลน์ ตามที่แนะนำในส่วนมาตรการควบคุมและคัดกรองส่วนบุคคลของเอกสารนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเข้ามาลูกค้าทั้งใน-นอกสถานที่ และเอื้ออำนวยในการเข้าใช้สถานที่
 - จำกัดจำนวนสมาชิกในการเข้าสถานที่ภายในหนึ่งครั้ง โดยเฉพาะสมาชิกที่ต้องการออกกำลังกาย ควรอยู่ในสถานที่ออกกำลังกาย สมาชิกไม่ควรรอในบริเวณแพนกต้อนรับ
 - การใช้ระบบสัญจรรูปแบบการจราจรสทางเดียวแบบเดินเท้าทั่งสถาน所在ออกกำลังกายที่มีสัญลักษณ์และภาพ
 - เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ส่วนกลางและ / หรือปิดล้อมพื้นที่แห่งนั่งพักของสมาชิก

- สลับการวางแผนที่มืออยู่ในห้องล็อกเกอร์เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม
 - จัดพื้นที่ว่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายให้เว้นระยะห่างกันอย่างน้อยหกฟุต หรืออุปกรณ์ที่ชำรุด
 - ให้บริการเพื่อให้การสนับสนุนรักษาระยะห่างทางสังคมเป็นผลสำเร็จ
 - การปรับการฝึกอบรมส่วนบุคคลเพื่อให้ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายรักษาระยะห่างอย่างทางสังคมน้อยหกฟุต
 - การปรับเปลี่ยนชั้นเรียนฝึกอบรมกลุ่มเพื่อจำกัดขนาดของชั้นเรียนให้แน่ใจว่าอย่างน้อยหกฟุตของระยะห่างทางสังคมระหว่างสมาชิกด้วยกัน และ / หรือบ้ายชั้นเรียนกลางแจ้งหรือพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น สนามบาสเกตบอล ถ้าเป็นไปได้ ควรเสนอการออกกำลังกายเป็นกลุ่มเฉพาะเมื่อต้องการรักษาระยะห่างและไม่มีการสัมผัสร่วงกายระหว่างบุคคล
 - ยกเลิกโปรแกรมที่ต้องใกล้กันน้อยกว่าหกฟุต ซึ่งจะรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการแข่งขันกีฬากลุ่มกิจกรรมภายในอย่างเช่นนาฏศิลป์หรือการแสดงแข่งขันที่จัดเป็นกลุ่ม
 - ปรับเปลี่ยนการประชุมเป็นรายบุคคลสำหรับพนักงานหากจำเป็น เพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางสังคมและใช้ตัวเลือกเสมือนหรือการประชุมขนาดเล็กที่สถาณที่ปฏิบัติงานเพื่อรักษาแนวทางปฏิบัติการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - พิจารณาเสนอพนักงานที่ขอตัวเลือกหน้าที่ โดยแก้ไขให้ลดการติดต่อกับสมาชิกและพนักงานอื่น ๆ (เช่นจัดการความต้องการด้านการบริหารงาน Telework)
 - สลับเวลาการหยุดพักของพนักงาน ตามกฎค่าจ้างและชั่วโมงการทำงาน โดยรักษามาตรฐานการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - ปิดห้องพักรับประทานอาหารของพนักงาน ใช้การกันหน้าหรือเพิ่มระยะห่างระหว่าง ๗๐% / เก้าอี้เพื่อแยกพนักงานและป้องกันการซัมมนูมระหว่างพัก หากเป็นไปได้ให้สร้างพื้นที่หยุดพักนอกอาคาร ที่มีที่บีบแเดดและที่นั่งเพื่อให้แน่ใจว่ามีระยะห่างทางสังคม



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับห้องสุขาและห้องอาบน้ำสาธารณะ

- สถานที่ออกกำลังกายมีเจ้าที่ท่าความสะอาด อุปกรณ์การออกกำลังกาย เพื่อให้แฟใจว่าห้องล็อกเกอร์และห้องอาบน้ำฝักบัวสะอาดและฆ่าเชื้อเป็นประจำตลอดทั้งวัน
 - สิ่งอำนวยความสะดวกของห้องสุขาธรรมและห้องล็อกเกอร์การทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอตลอด ทั้งวันโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้รับการรับรองจาก

น้ำยาฆ่าเชื้อที่ลงทะเบียนหน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อม โดยพื้นผิวสัมผัสปอยครั้ง เช่น ก็อกน้ำห้องสุขาลูกปิดประตู และสวิตซ์ไฟจะต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสม่ำเสมอ

- จัดตารางการทำความสะอาดสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องสุขาและห้องล็อกเกอร์ ติดตารางบันทึกการทำความสะอาดที่ด้านหน้าประตูเพื่อให้สามารถเข้ามาทำความสะอาด / ไม่สามารถใช้ห้องน้ำและ / หรือห้องล็อกเกอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปิดห้องน้ำในระหว่างกระบวนการการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- พิจารณาใช้รายการตรวจสอบหรือระบบตรวจสอบเพื่อติดตาม ความถี่ในการทำความสะอาด
- จะอนุญาตให้ใช้เฉพาะห้องอาบน้ำฝักบัวและห้องล็อกเกอร์ได้ ก็ต่อเมื่อมีพาร์ทิชั่นหรือมีการติดป้ายเพื่อบรุความต้องการการรักษา距離ห่างทางสังคม หากไม่มีพาร์ทิชั่นหรือระยะห่างที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งตั้งเหล่านั้นต้องปิดบริการ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขอนามัยยังคงใช้งานได้และมีการเก็บสต็อกอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จัดหาสปุ๊ก กระดาษเช็ดมือ และน้ำยาฆ่าเชื้อเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น ติดตั้งอุปกรณ์แขนฟรีที่สามารถเป็นไปได้ รามถังโถชำระที่มีเชิงช่องแคบคุณการเคลื่อนไหว ที่ใส่สบู่ที่ใส่ยาฆ่าเชื้อ และที่ใส่กระดาษเช็ดมือ
- ประตูห้องสุขารวมสามารถเปิดและปิดได้โดยไม่ต้องสัมผัสมือจับ โดยให้ใช้อุปกรณ์เปิดหรือปิดประตูไฟฟ้าหากเป็นไปได้ หากประตูไม่สามารถเปิดได้โดยไม่สัมผัสถักก์มือจับหรือผู้ควบคุมประตูด้วยมือนั้น ให้วางที่เก็บของไว้ตรงประตูเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถกำจัดกระดาษเช็ดมือได้อย่างง่ายดาย เมื่อใช้ประตู ที่ตั้งและการวางตำแหน่งของถังขยะไม่ควรกีดขวางการเคลื่อนย้ายที่ของอุปกรณ์ฉุกเฉินอื่นๆ ภายใน ภายใต้กฎหมายเมริกันว่าด้วยคนพิการ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าถังขยะต้องวางและพร้อมใช้เสมอ ใช้สำหรับสุขาหรือห้องล็อกเกอร์
- สามารถที่ออกกำลังกายได้รับการแนะนำเกี่ยวกับอ่างล้างมืออาจจะเป็นแหล่งที่มาของ การติดเชื้อ และการหลีกเลี่ยงการวางหัวแร้งและของใช้ใน ลับบันพื้นผิวเคาน์เตอร์โดยตรง ของใช้ทั้งหมดนี้ถือเป็นของใช้ส่วนตัว ควรระมัดระวังจำกัดการสัมผัสถักก์พื้นผิวอื่น ๆ ในห้องสุขาหรือห้องล็อกเกอร์
- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการล้างมืออย่างถูกต้องรวมถึงป้ายแนะนำอื่นๆ ในห้องสุขา



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับสร่าวายน้ำ/สถานที่ล่นหางน้ำ

- สถานที่ออกกำลังกายที่มีสร่าวายน้ำหรือแพนสาดน้ำควรมีชั้นตอนเพิ่มเติมเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสมเพื่อการใช้งานของลูกค้า 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 นั่นดีที่สุดสำหรับสถานที่ทางน้ำ มันจะในการ ใช้อ่างป้องกันและถูกต้อง และการเก็บยาฆ่าเชื้อ รวมถึงการจัดเก็บผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยพ้นมือเด็ก
- จัดระบบควบคุมเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ (เช่น เก้าอี้เลานจ์)
ที่จำเป็นต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค
แยกเก็บไว้จากเฟอร์นิเจอร์ที่ฝานการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว
ภาชนะบรรจุที่มีฉลากสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้แล้วและยังไม่ได้รับการทำความสะอาด/ฆ่าเชื้อและภาชนะ
สำหรับอุปกรณ์ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อแล้ว
- ส่งเสริมให้สามารถนำและใช้ผ้าเช็ดตัวของตนเอง หากที่เป็นไปได้
หากสถานที่ออกกำลังกายให้พากเบาะผ้าเช็ดตัวซึ่งตามรายละเอียดของบริษัท
ใช้น้ำอุ่นในอุณหภูมิที่ถูกต้องและทำให้แห้งสนิท
ทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวด้วยถุงมือชนิดที่ใส่แล้วทิ้ง อย่าเขย่าผ้าเช็ดตัว
- แนะนำสมาชิกไม่ให้ใช้ของร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งของใช้ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
หรือของใช้ที่
จะสัมผัสใบหน้า (เช่น แอลกอฮอล์ คลิปหนีบมูก)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสถานที่นั้นมีอุปกรณ์เครื่องใช้ เพียงพอสำหรับสมาชิก เช่น กระดาษแตะ
และอุปกรณ์ล้อลื่น ๆ เพื่อลดการแพร่ปนให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งเหล่านั้นหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- สำหรับสถานที่เล่นทางน้ำในร่ม
แนะนำและทำการหมุนเวียนอากาศจากภายนอกเข้ามาให้มากที่สุดโดยการเปิดหน้าต่างและประตู
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
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีการชายชีวิตอย่างแข็งขันไม่คาดหวังว่าจะต้องสูบการล้างมือ การใช้ผ้าปิดหน้า หรือการรักษาระยะห่างทางสังคม ความอบหมายความรับผิดชอบในการตรวจสอบนี้ให้กับพนักงานคนอื่น
- สถานที่ทางน้ำควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มและการตระหนักรถโน้มน้าวโดยทั่วไป แก่กันซึ่งกำหนดในการรวบรวมเพื่อพิจารณาเกี่ยวกับ ชั้นเรียนออกแบบก่อสร้างทางน้ำ การเรียนว่ายน้ำ การฝึกปฏิบัติว่ายน้ำเป็นทีม การจัดการประชุมที่สระน้ำ จะดำเนินการได้หรือไม่
- **รหัสสุขภาพทางน้ำของศูนย์ป้องกันโรค** มีคำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บที่สระน้ำสาธารณะในสวนสาธารณะ



ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับบริการอาหาร (รวมถึงบาร์น้ำผลไม้ บาร์ชิโน และคุปองอาหารต่างๆ) และร้านค้าปลีก

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

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

¹ ข้อกำหนดเพิ่มเติมจะต้องได้รับการพิจารณาสำหรับประชาชนที่มีช่องโหว่ สถานที่ออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติตามมาตรฐาน [แคลิฟอร์เนีย/การจัดการด้านความปลอดภัยและชื่อวานามัย](#) ทั้งหมดและเตรียมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำรวมถึงคำแนะนำจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค [ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค \(CDC\)](#) และ [กระทรวงสาธารณสุขแคลิฟอร์เนีย \(ศูนย์กลางการป้องกันโรค\)](#) นอกจากนี้นายจ้างจะต้องเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงานของพวากษาเมื่อแนวทางเหล่านี้เปลี่ยนไป