

Mga Protocol para sa mga Gym at Fitness Centers - Appendix M

Mga Pagbabago simula 7/16/20:

- Kung saan man posible, huwag walisin ang sahig, o iba pang paraaan na makapapapakalat ng pathogens sa hangin. Gumamit ng vacuum na may HEPA filter kung saan man posible.
- Mga kostomer ay kailangan magsuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng oras. Binago na ang mga rekomandasyon para sa HVAC systems sa seksyon ng pagcontrol ng impeksyon sa dokumentong ito.
- Mga Gym at Fitness estashblishments ay maari lamang magbukas kung ang kanilang mga operasyon ay gagawin sa labas. Walang panloob ng facilities ang maaaring bukas sa publiko hanggang may bagong abiso.

Ang protocol na ito ay kokompletihin ng mga fitness facility. Ang mga pangangailangan sa ibaba ay naangkop sa lahat ng mga fitness facility. Dagdag pa sa mga kondisyon na ipinataw sa mga sektor ng fitness ng State Health Officer, ang mga negosyo ay dapat din sumunod sa mga kondisyon na inihatag sa naturang Protocol para sa Gym at Fitness Facility. Itong protocol na ito ay dapat din na maimplementa at ipaskil sa gym o fitness facility bago magbukas.

Paki tala: Itong dokumentong ito ay maaring baguhin sa pagdating ng mga karagdagang impormasyon at mga resources kaya tiyakin na subaybayan ang Long Beach Covid-19 website sa www.longbeach.gov/covid19 ng madalas para sa mga pagbabago sa dokumentong ito.

Sakop ng checklist na ito ang mga:

- (1) Patakaran at mga pagsasagawa para maprotektahan ang kalusugan ng mga empleyado
- (2) Mga hakbang nang masegurado ang physical distancing
- (3) Mga hakbang nang masegurado ang pagkontrol ng impeksyon
- (4) Komunikasyon sa mga empleyado at publiko
- (5) Mga hakbang nang masegurado ang pantay-pantay na akses sa mga serbisyong kritikal

Lahat ng mga negosyo ay dapat mag-implementa ng lahat ng angkop ng mga hakbang na nakalista sa ibaba at maging handa sa pagpaliwanag kung bakit ang anumang hakbang na hindi na implementa ay hindi naaangkop.

Pangalan ng Negosyo:	
Direksyon ng Pasilidad:	

A. MGA PATAKARAN AT MGA PAGSASAGAWA SA LUGAR NG TRABAHO PARA MAPROTEKTAHAN ANG MGA EMPLEYADO (LAGYAN NG CHECK LAHAT NG ANGKOP):

- Lahat ng maaring magtrabaho sa kanilang mga bahay ay inatasan na gawin na ito.
- Mga bulnerableng mga tauhan (yung mga may idad lampas 65 at may mga pabalikbalik na kondisyong pangkalusugan) ay inatasan na maaaring gawin ang trabaho sa bahay kung kailanman posible.
- Ang mg proseso ng pagtrabaho ay isinaayos ng mapadami ang oportunidad ng mga empleyado na makapagtrabaho sa bahay. Bigyan ng konsiderasyon ang pag-alok sa mga trabahador, mga docents, interns at mga tauhang boluntaryo na humihiling ng mga binagong mga tungkulin nang mabawasan ang kanilang kontak sa mga kostomer at mga empleyado (hal. pangangasiwa ng imbentaryo kaysa sa magtrabaho bilang kahera o pangangasiwang administratibo sa pamamagitan ng telework).
- Mga salinsininan o mga hindi sabay sabay na iskedyul nang mapakinabangan ang physical distancing.
- Lahat ng empleyado (kasama na ang mga bayarang mga tauhan, docents, interns at mga boluntaryo; o kadalasang tinatawag na “mga empleyado”) ay nasabihan na huwag pumasok kung may sakit, o kung may nalapitang tao na may COVID-19. Naiintidihan ng mga empleyado na sundin ang Long Beach Health Office Order para sa self-isolation at quarantine, kung angkop. Mga patakaran ng pag-leave sa trabaho ay pinag-aralan at binago nang masegurado na ang mga empleyado ay hindi mapaparusahan kung sila ay mananatili sa bahay sa dahilan ng karamdaman.
 - May mga impormasyon sa sa mga ini-isponsor ng employer o gobyerno na leave para sa mga empleyado na maaari mas madaling kumita habang sila ay nasa bahay. Tignan ang mga karagdagan impormasyon sa mga programa ng gobyerno na sumusuporta sa sick leave at worker’s compensation para sa COVID19 at ang karapatan ng trabahador sa mga compensation benefits at sa pagbalik trabaho kaugnay sa COVID-19 alinsunod sa Executive Order N-62-20 ng Gobernador.

- Kung kayo ay nasabihan na isa o mas madami pang empleyado ang nag positibo, o may sintomas na kaparehas ng COVID-19 (kaso), ang employer ay may plano o protocol na naisalugar na mag-isolate ang may kaso sa kanilang bahay at kinakailangan din ang agarang pag-quarantine ng lahat ng empleyado na nilapitan sa trabaho ng may kaso. Dapat bigyan ng konsiderasyon ng employer ang plano para sa lahat ng naka-quarantine na empleyado na magkaroon ng akses o ma-test para sa COVID-19 nang ma-determina kung may mga iba pang nahawa sa trabahao, at maaaring mangailangan ng karagdagang hakbang ng pagkontrol ng COVID-19.
- Lahat ng empleyado ay nasabihan na huwag pumasok kapag may sakit at sundin ang patnubay ng Long Beach Health Office hinggil sa self-isolation, kung naangkop. Mga patakaran ng pag-leave sa trabaho ay pinag-aralan at binago na masegurado na ang mga empleyado ay hindi mapaparusan kung sila ay mananatili sa bahay sa dahilan ng karamdaman.
- Pag-check ng sintomas ay gagawin bago pumasok sa lugar ng trabahuhan. Dapat kasama sa pag-check ang pagtanong kung may ubo, maikling paghinga o lagnat at iba pang sinotmas na maaaring dinaranas ng empleyado. Dapat din gawin ang pag-check ng temperature kung ito ay maggagawa.
- Lahat ng empleyado na may kontak sa publiko o iba pang mga empleyado sa oras ng kanilang trabaho ay bibigyan ng libreng pantakip sa mukha.
 - Ang pantakip sa mukha ay palaging dapat suot ng empleyado sa trabaho, kung malapit sa ibang tao, o kung lalapit sa ibang tao. Hindi kailangan ng mga empleyado na magsuot ng pantakip habang mag-isa o na isang pribadong opisina o cubicle na may harang. Karagdagang pantakip sa mukha ay kailangan ibigay kung kinakailangan.
- Mga empleyado ay inutusan na hugasan ang pantakip sa mukha araw-araw.
- Lahat ng workstation ay nakahiwalay na may pagitan na anim na talampakan.
- Mga break room, restroom at iba pang mga karaniwang lugar ay madalas na dinidisinfect sa sumusunod na iskedyul:
 - Break rooms _____
 - Restroom _____
 - Iba _____
- Hindi sabay sabay ang mga break nang maseguro ang pagpanatili ng anim na talampakan ng bawat empleyado sa nakatakdang break room o lugar sa lahat ng oras.
- Bawal ang mga empleyado na kumain kahit saan maliban sa mga takdang break room o lugar.
- Lahat ng empleyado ay tinuruan sa paggamit at sa pagkakaroon ng sapat na supply ng all-purpose cleaners at disinfectant, kung kinakailangan. Sundin ang kompletong mga patnubay ng CDC para sa paglinis at pagdisinfect. Sundin ang Cal/OSHA at mga instruksyon ng manufacturer para sa ligtas na paggamit at mga kinakailangang protective equipment para sa mga produkto ng panglinis.
- May mga disinfectant at iba pang katulad na produkto para sa mga empleyado sa mga sumusunod na lokasyon:
- May hand sanitizer na mabisa laban sa COVID-19 para sa lahat ng empleyado sa mga sumusunod na lokasyon:

**PARA IREPORT ANG ANUMANG PAGLABAG
TUMAWAG SA: (562) 570-2633 O
EMAIL: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

- ❑ Mga empleyado ay kinakailangan at binibigyan ng sapat na oras maghugas o magsanitize ng mga kamay sa pagdating sa trabaho, pagkatapos hawakan ang takip sa mukha, paggamit ng restroom, kung aalis ng trabaho at sa bawat 30 minutos o kung kailan lang kailangan kapag may gwantes.
- ❑ Ang kopya ng protokol na ito ay naipamigay at nabigyan ng pagasasanay ang bawat empleyado.
- ❑ Lahat ng mga patakaran sa checklist na ito maliban sa mga kaugnay sa mga terms ng employment ay ipinataw sa tauhan ng delivery at iba pang mga kompanya na nasa lugar ng trabaho bilang mga pangatlong partido.

B. MGA HAKBANG NA MASEGURADO ANG PHYSICAL DISTANCING

- ❑ Lahat ng mga operasyon ng mga gym at fitness establishments na inaalok sa publiko ay gagawin sa labas. Ang mga panlabas na operasyon ay maaring gawin sa ilalim ng tolda, o mga sun shelter, na ang mga tagiliran ay hindi sarado ay may sapat na hangin na dumadaloy sa espasyo. Limitado lamang sa 50% ang occupancy o kung ilan ang maaring magkasyo kung saan maaring magpanatili ng 6 talampakan ang mga empleyado at kostomer sa lahat ng panahon.
 - Maaari pa rin magpatuloy ang akses ng mga empleyado sa loob ng gym/fitness establishment para gamitin ang restroom, mag-break, o magsagawa ng trabahong pang-opisina, at para maglagay sa loob o sa labas ng mga kagamitan mula sa gusali. Ang mga kostomer ay maaari lamang pumasok, para maka akses sa panlabas na fitness area na nasa gym/fitness establishment.
- ❑ Kung posible, implementahin ang sistema ng pagreserba sa pasilidad. Kontakin ang mga patron na may reserbasyon sa app, email, text o tawagan 24 oras bago dumating nang makompirma ang kanilang reserbasyon at itanong kung sila o ang kasamahan sa bahay ay mayroong sintomas ng COVID-19. Mga patron na may sintomas hindi maaaring gumamit ng pasilidad.
- ❑ Ipaalala sa mga patron ng maaga na magdala ng takip sa mukha, bigyan kung sila’y wala sa kanilang pagdating. Mga patron ay kailangan may suot na takip kapag papasok at lalabas ng pasilidad. Mga kostomer ay paalisin kung ayaw nilang magsuot ng takip sa mukha o ayaw mag-physical distancing. Takip sa mukha ay di kailangan kapag nag-eensayo o nag-eexercise.
- ❑ Kinakailangan magsuot ng pantakip sa mukha ang lahat ng mga patron sa buong panahon na sila ay nasa fitness space. Pwera lamang kung lalangoy sa panlabas na pool.
 - ❑ Binabalaan ang mga patron na gawin ang mga exercise na makapagpapahintulot ng maginahawang paghinga habang nakasuot ng pantakip sa bibig at ilong. (Bawal ang mga pantakip sa mukha na may one-way valves.)
- ❑ Magbigay ng sapat na seguridad o mga tauhan na mag-iimplementa ng anumang kontrol ng mga tao at para mapanatili ang physical distancing.
- ❑ May tape at iba pang marka na nagtuturo kung saan ang simula para sa mga patron dumadating sa kanilang pag-workout na may pagitan na 6 talampakan sa susunod na patron.
- ❑ Mga workstation ay pinaghiwahiwalay na may 6 talampakan at ang mga karaniwang lugar ay inayos para malimita ang mga pagtitipon nang maseguro ang 6 talampakan ng physical distancing.
- ❑ Limitado sa 50% o kaunti pa ang occupancy ng gym. Mga patron lamang na talagan nag-eexercise angnasa outdoor facility. Mga Patron na naghihintaysa kanilang mga reserbasyon ay dapat maghintay sa kanilang sasakyan.
- ❑ Binago ang mga klaseng pang grupo tulad ng aerobics, yoga at sayaw nang malimita ang bilang at maseguro ang anim na talampakan na minimum na distansya sa bawat patron.
 - ❑ Gawin sa labas ang klase o sa mas malaking lugar tulad ng basketball court, kung posible. Mga klase ay dapat ialok lamang kung ang distancing ay maaring mapanatili at walang

**PARA IREPORT ANG ANUMANG PAGLABAG
TUMAWAG SA: (562) 570-2633 O
EMAIL: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

kontak na malapitan ng mga tao.

- Para sa klaseng high aerobic, tulad ng aerobics, spin o mga makinang pangkondisyon tulad ng elliptical, tread o hagdanang makina, bigyan ng konsiderasyon ang pag lagay ng equipment na may pagitan na 8 talampakan imbes na 6.
- Mga programang may high contact na nangangailangan gawin sa malapitan na di kukulang sa anim na talampakan ay kailangan munang isuspende. Kasama dito ang mga aktitbidad tulad ng mga pang grupong isports, mga palaro, basketball at mga organisadong takbuhan.
- Mga klaseng isinasagawa na may temperature na mahigit 100 grado ay hindi hinihikayat.
- Mga personal trainer ay pinapayagan kung sila ay magpanatili ng anim na talampakan mula sa kliente at masuot ng takip sa mukha. Dapat may suot na takip sa mukha ang mga patron na tumatanggap ng instruksyon at kailagan mag-ingat na gawin lamang ang mga exercises na pwede silang huminga ng komportable habang may takip ang ilong at bibig.
- Mga equipment ay minamarkahan ng maseguro na ang mga kliyente ay nagpapanatili ng anim na talampakan na distansya mula sa iba. Mga tape at iba pang marka ay makakatulong sa kostomer magpanatili ng anim na talampakan mula sa iba sa linya. Ang isang marka ay nagtutukoy bilang simula para sa mga kostomer na dadating at anim na talampakan na pagitan sa mga kostomer na padating pa lamang.
- Gumamit ng one-way na daanan sa buong pasilidad na may mga senyas na nakapaskil.
- Tanggalin lahat ng mga communal na mga muebles o lagyan ng kordon ang paligid ng mga pahingahan.
- Paghiwalayin ang mga locker ng mapanatili ang physical distancing.
- Ihiwalay ang mga equipment at makina na may di kukulang sa anim na talampakan ng makamit ang physical distancing.
- Mga empleyado ay inatasan na magpanatili ng di kukulang sa anim (6) na talampakan na distansya mula sa kostomer sa lahat ng lugar ng gym. Maaaring lumapit ng panandalian ang mga empleyado sa kostomer kung kinailangan para tumanggap ng bayad, magdeliver or para magserbisyo o kung anuman ang kailangan.
- Ang kapasidad ng elevator ay limitado sa apat na katao o menos, kung hindi maaari ang physical distancing na anim na talampakan sa pagitan ng mga nakasakay. Lahat ng mga nakasakay ay kailangang magsuot ng takip sa mukha. Bigyan ng konsiderasyon ang sukat ng elevator, kung ilan ang palapag ng gusali, at ang bilang ng mga empleyado at bisita para maisatupad ang mga patnubay ng physical distancing na angkop sa mga pasahero ng elevator.
- Serbisyo ng spa ay di pinapayagan.
- Bigyan ng konsiderasyon ang pag suspende ng mga hindi importanteng mga actibidad tulad ng tindahan, childcare, at serbisyo ng pagkain. Kung ang fitness facility ay nag-ooperayt ng ganitong serbisyo, kailangan pag-aralan at sundin ang mga protocol ng county public health.

**PARA IREPORT ANG ANUMANG PAGLABAG
TUMAWAG SA: (562) 570-2633 O
EMAIL: CETASKFORCE@LONGBEACH.GOV**

C. MGA HAKBANG NG MASEGURADO ANG KONTROL NG IMPEKSYON

- Ang HVAC system ay nasa mabuting kondisyon; na sa pinakamalakas na kakayahan, dinagdagan ang bentilasyon at ang intake at return ay nililinis araw-araw.
- Seguraduhin na may sapat na tauhan ng malinis ang pasilidad ng maayos.
- Pag-checkin na walang kontak ay iniligay, kung hindi posible, regular na linisin ang mga lugar ng check-in. Isalarawan: _____
- Gumawa ng detalyadong iskedyul at iadjust o baguhin ang oras ng operasyon nang makapagbigay ng sapat na oras para sa regular at masusing paglilinis at pagdisinfect sa buong araw.
- Magsagawa ng masusing paglilinis sa mga lugar na parating may tao tulad ng reception at lobby, mga silid palitan, hagdanan, escalator, hawakan at pindutan ng elevator.
- Palaging idisinfect ang mga lugar na parating hinahawakan tulad ng mga makina ng exercise, equipment, vending machine, at mga hugasan ng kamay sa lahat ng oras ng negosyo gamit ang disinfectant laban sa COVID-19 na aprobado ng EPA.
- Maglagay ng hand sanitizer at mga wipes sa mga pasukan at labasan ng mga equipment at makinang pang exercise, fitness room, palitan, locker. Maglagay ng mga basurahang touchless.
- Atasan ang mga patron na idisinfect ang mga equipment bago gamitin at pagkatapos.
- Maglagay ng “ready to clean” na tag sa mga equipment para sa mga patron na ayaw o di kayang mag disinfect ng equipment. Seguraduhin na idisinfect ng tauhan ang mga equipment bago gamitin muli.
- Mga pang grupong klase ay isagawa na may physical distancing kung posible. Tignan ang mga hakbang ng pagsagawa ng Physical Distancing sa itaas.
- Mga programang may high contact na nangangailangan ng malapitang paglapit na menos sa anim na talampakan ay kailangan munang isuspende. Kasama dito ang mga aktitbidad tulad ng mga pang grupong isports, mga palaro, basketball at mga organisadong takbuhan.
- Hikayatin ang mga patron na magdala ng sarili nilang twalya at mat.
- Kung posible, maglagay ng mga hands-free na device tulad ng dispenser ng sabon at twalya.
- Regular na dinidisinfect ang mga restroom ng kostomer.
- Mga amenities tulad ng mga magazine, libro, kuhaan ng tubig (maliban na lang kung touchless) at iba pang mga gamit para sa mga kosotmer, ay kailanangan tanggalin sa reception at iba pang lugar ng fitness facility.
- Mga fitness facility na may pool ay kailangan kumumpleto at sumunod sa mga protocol para sa Public Swimming Pools (Appendix K)

- Spa, sauna at mga steam room ay mananatiling sarado.
- Mga serbisyo ng child care at mga palaruan ay mananatiling sarado.
- Kung saan man posible, maglagay ng mga touchless, automatic na water dispenser para sa paggamit ng mga reusable na bote ng tubig, o mga pangisahang gamit at disposable na mga baso. Ipaskil ang karatula na nagpapaalala sa tauhan at patron na ang mga bote at baso ay di dapat mahipo ang water dispenser.
 - Kung hindi pwede ang touchless na water dispenser, ipaaalala sa mga tauhan at patron na maghugas ng kamay o gumamamit ng angkop na hand sanitizer bago hawakan at pagkatapos gamitin ang pindutan sa mga drinking fountain.

D. MGA HAKBANG PARA SA KOMUNIKASYON SA PUBLIKO

- Nakapaskil ang kopya ng protocol na ito sa lahat ng pasukan ng pasilidad.
- Karatula sa pasukan at kung saan man nakapila ang mga kostomer ay papaalam kung ilan ang kasya, mga kailangan para mapanatili ang social distancing at ang paggamit ng takip sa mukha ay kailangan para makapasok.
- Kailangang gumawa ng mga fitness facilities ng mga makatwirang hakbang, kasama na ang pagpaskil ng mga karatula sa lahat ng pasukan at mga importante at madaling makitang mga lokasyon, para paalalahanan ang mga empleyado at publiko na sila ay dapat magsagawa ng physical distancing at ang paggamit ng takip sa mukha ay masugid na nirerekomenda.
- Mga outlet sa online (website, social media, atbp.) ay nagbibigay ng malinaw na impormasyon tungkol sa oras, pangangailangan ng takip sa mukha, limitadong kapasidad, patakaran hinggil sa pag pre-booking, prepayment iba pang mga importanteng mga isyu.

E. MGA HAKBANG NGA MASEGURADO ANG AKSESO SA MGA KRITIKAL NA SERBISYO

- Mga kritikal na serbisyo sa mga kostomer/kliyente ay binigyan ng prioridad.
- Mga transaksyon at serbisyo na maaaring gawin sa malayuan ay nailagay na online.
- Mga hakbang ay itinaguyod para masegurado ang akses sa mga serbisyo para sa mga kostomer na may limitasyon sa paggalaw at/o ang mga nasa lugar na mataas ang panganib.
 - Bigyan ng konsiderasyon ang pag-implementa ng oras para sa mga populasyon na nasa mataas na panganib o bulnerable sa sakit, kasama ang mga seniors na makakapasok sa pamamagitan ng reserbasyon lamang.

F. MGA HAKBANG SA NANG MASEGURADO ANG KALIGTASAN AT KARAGDAGANG RESOURCES.

- Protocol ng City of Long Beach para sa Swimming Pools
- California Department of Public Health at Cal/OSHA patnubay ng [Fitness Facilities Guidance](#)
- Centers for Disease Control Public Pools, Hot Tubs, at Water Playgrounds (Palaruang may Tubig) habang may COVID-19

Mga karagdagang hakbang na di kasama sa itaas ay dapat ilista sa hiwalay na pahina, na kailangang ilakip ng negosyo sa documentong ito.

Maari niyong kontak ang sumusunod na tao kung may tanong o komento hingil sa protocol na ito:

Pangalan ng Kontak

Telepono:

Sa Negosyo:

**Petsa ng
Huling
Pagbago:**
