

COVID-19 일반 체크리스트

피트니스 시설

2020년 7월 2일

본 체크리스트는 피트니스 시설이 직장 내 COVID-19의 확산을 방지하기 위한 계획을 실시하는 데 도움이 되도록 마련된 것이며 [피트니스 시설 지침](#)을 보완하는 자료입니다. 본 체크리스트는 요약이며, 지침의 일부 부분에 대한 간략한 설명을 포함하고 있습니다. 본 체크리스트를 사용하기 전에 지침을 숙지하십시오.



서면 직장별 계획의 내용

- 계획 실시를 책임지는 사람.
- 바이러스의 확산을 방지하기 위해 취할 위험 평가 및 조치.
- [CDPH 지침](#)에 따른 얼굴 가리개의 사용.
- 직원 및 직원 대표를 대상으로 한 계획에 대한 교육 및 커뮤니케이션.
- 규정 준수를 확인하고 결함을 문서화하고 수정하는 절차.
- 코로나 발병 사례를 조사하고, 현지 보건 부서에 알리며, 근무 중인 밀접 직장 접촉자 및 감염된 직원을 식별하고 격리하는 절차.
- [CDPH 지침](#)에 따른 직장 발생 시를 위한 프로토콜.



직원 교육을 위한 주제

- [COVID-19](#)에 대한 정보, 확산 방지 및 특히 취약한 사람.
- [CDC 지침](#)에 따라 체온 또는 증상 확인 등 자택 내 자가 선별 검사 방법.
- 직원이 기침, 발열, 호흡 곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 최근의 미각 또는 후각 상실, 코막힘 또는 콧물, 구역질, 구토나 설사와 같은 CDC가 설명한 COVID-19의 증상이 있거나, COVID-19 진단을 받았거나 접촉한 사람이 진단을 받은 경우 출근을 하지 않는 것의 중요성.
- COVID-19 진단 후에는 증상 발현 10일 후 및 발열이 멈춘 지 72시간 후에만 복귀.
- 의학적 치료를 받아야 하는 경우.
- 손 씻기의 중요성.
- 근무 시간 및 퇴근 후 시간에 항상 물리적 거리두기를 하는 것의 중요성.
- [CDPH 지침](#)에 포함된 정보를 포함하여 천으로 된 얼굴 가리개의 올바른 사용.
- [가족 1차 코로나바이러스 대응법](#) 및 주지사의 [행정 명령 N-62-20](#)에 따른 해당 명령이 발효되는 기간 동안의 직원의 보상 혜택을 포함한 휴가에 대한 정보.

- 이러한 정책에 포함된 모든 독립 계약자, 임시직 또는 계약직 직원을 교육하고 필요한 PPE가 있는지 확인합니다.



개별 통제 조치 및 선별 검사

- 증상 선별 검사 및/또는 체온 검사를 실시합니다.
- 아프거나 COVID-19의 증상을 보이는 근로자는 집에 머무르게 합니다.
- 직원에게 눈 보호 및 장갑 등 필요한 모든 PPE를 제공하고 사용하도록 합니다.
- 자주 손을 씻고 손 소독제를 사용할 것을 권장합니다.
- 자주 만지는 품목을 취급하거나 증상 선별 검사를 실시하는 등의 작업 시 자주 손 씻기에 대한 보완으로 일회용 장갑을 제공합니다.
- 실내에 있는 경우, 작업자와 고객들이 샤워를 할 경우를 제외하고 항상 얼굴 가리개를 착용하도록 합니다.
- 시설에 예약 시스템을 사용하고 예약한 고객들에게 자신 또는 가족이 증상이 있거나, 몸이 아프거나, 아픈 사람에게 노출된 경우 예약된 도착 시간 24시간 전에 취소하도록 알립니다.
- 고객의 체온 및/또는 증상을 선별 검사하고 고객에게 CDPH 지침에 따라 손 소독제를 사용하고 얼굴 가리개를 사용할 것을 요청합니다.
- 직원들이 안면 가리개 사용 및 물리적인 거리두기 수칙을 반드시 실천해야 한다는 점을 상기시키기 위해 모든 입구와 전략적으로 눈에 잘 띄는 장소에 안내문을 게시합니다.



청소 및 소독 절차

- 사람들이 많이 다니는 구역을 철저히 청소합니다.
- 자주 사용하는 표면을 자주 살균합니다.
- 공유 장비를 매 사용 후 청소하고 소독합니다.
- 시설 전체에 고객 및 직원이 사용할 수 있도록 손 소독제 및 살균 물티슈를 비치합니다.
- 근무자가 근무하는 동안 세정 실행 항목을 시행할 수 있는 시간을 제공합니다.
- 모든 직원에게 다목적 세척제 및 살균제 사용을 교육하고 충분한 양을 공급합니다. 세척 및 소독을 위한 CDC 지침을 따릅니다. Cal/OSHA 요건과 안전한 사용을 위한 제조 지침을 따릅니다. 필요한 모든 개인 보호 장비를 제공합니다.
- 소독 중인 구역을 적절히 환기합니다.
- HVAC 흡입구와 반환구를 매일 청소합니다.
- 응급 처치 용품을 제공합니다.
- 고객들에게 청소 직원 또는 관리인과 6피트의 거리를 유지하도록 상기시킵니다. 방문자가 본 프로토콜을 준수하도록 하기 위해 해당 직원과 체크인합니다.
- 시설 전체에 위생 제품을 제공하고, 리셉션 직원과 같이 정기적으로 손님과 접촉하는 직원에게 개인용 손 소독제를 제공합니다.
- 고객에게 개별 운동 장비의 사용 후 제공된 살균 물티슈를 사용하여 소독할 것을 요구합니다.

- 사용 후 장비를 소독할 수 없거나 소독할 의향이 없는 회원의 경우 "청소 준비 중" 태그를 제공합니다.
- 비접촉식 쓰레기통을 제공합니다.
- 고객이 개인 타월과 매트를 가져오도록 장려합니다.
- 고객이 운동 밴드, 로프 및 매트와 같은 작은 장비와 액세서리를 활용할 수 있도록 체크아웃 시스템을 사용하고 반환 시 해당 품목을 세척하고 소독합니다.
- 재향군인병의 위험을 최소화할 수 있도록 모든 수도 시스템이 사용하기에 안전한지 확인합니다.
- 개인용 재사용 가능 물병 또는 일회용 종이컵에 사용할 수 있는 무접촉 자동 물 디스펜서를 설치하거나 개인용 플라스틱 물병을 배포합니다.
- 고객이 개인 타월과 매트를 가져오도록 장려합니다.
- 시설에서 사용되는 품목의 세탁은 CDC 지침을 따릅니다. 고객이 사용한 타월 또는 기타 품목을 넣을 수 있는 밀폐된 용기를 제공합니다. 모든 리넨은 덮개가 있는 깨끗한 곳에 보관합니다. 더러운 리넨 또는 세탁물을 취급하는 직원에게 장갑을 제공하고 사용하도록 합니다.
- 잡지, 책, 셀프 서비스 식수 스테이션(무접촉 제외) 및 기타 품목들을 제거합니다.
- 악수, 주먹이나 팔꿈치를 부딪히는 행위 및 기타 신체적인 접촉을 피해야 합니다.
- 도구, 전화기 및 사무실 용품을 공유하지 않도록 합니다. 절대로 PPE를 공유하지 마십시오.
- [EPA\(환경 보호 기관\)가 승인한](#) 목록에 COVID-19에 사용할 수 있도록 승인된 제품을 사용하고 화학 물질 위험, 제품 지침, 환기 요건 및 Cal/OSHA 요건에 대해 직원을 교육합니다.
- CDPH가 권장하는 [천식에 더 안전한 세정 방법](#)을 따릅니다.
- HEPA 필터가 장착된 진공청소기 또는 병원체를 공기로 분산시키지 않는 다른 방법을 사용하여 바닥을 청소합니다.
- 공기 여과 및 환기를 개선하기 위한 업그레이드를 고려합니다.
- 얼굴 가리개를 착용하고 손을 씻는 것의 중요성을 포함하여 기본적인 감염 예방 조치를 강조하는 안내문을 피트니스 시설 전체에 배치합니다.



물리적 거리두기 지침

- 물리적 파티션 또는 시각적 신호(예: 프런트 데스크 또는 리셉션 구역의 플렉시글라스 또는 장비 사용 대기 시 어디에 서 있어야 하는지 표시하는 안내문)와 같은 조치를 사용하여 사람들이 최소 6피트의 물리적 거리를 둘 수 있도록 하는 조치를 실시합니다.
- 장비를 최소 6피트 떨어뜨려 놓습니다.
- 고위험 또는 취약한 시민들에 대한 특별 운영 시간을 마련합니다.
- 최대 수용 인원 규칙을 조정하고 시설에서 동시에 허용되는 고객 수를 제한합니다.
- 온라인 예약 시스템을 사용합니다.
- 시설 전체에서 시각적 신호를 통한 일방 통행 패턴을 사용합니다.
- 회원 라운지 구역에서 공용 가구를 제거하고 회원 라운지 구역의 출입을 통제합니다.
- 락커 룸의 락커 사용에 시차를 둡니다.

- 모든 장비 및 기계는 최소 6피트 떨어진 곳에 설치하거나 일부 기기를 사용 중단합니다.
- 물리적 거리두기가 가능하도록 퍼스널 트레이닝 제공 및 그룹 트레이닝 수업을 조정합니다.
- 물리적 거리두기가 가능하도록 직원의 대면 회의를 조정하거나 가상 회의를 개최합니다.
- 요청하는 직원에게는 수정된 업무를 제공합니다.
- 시간차 교대 근무 직원은 임금 및 시간 규정을 준수하여 물리적 거리두기를 유지합니다.
- 휴게실을 폐쇄하고 장벽을 사용하거나 의자 간 거리를 늘립니다. 물리적 거리두기를 지킬 수 있도록 그늘막과 좌석 배치로 실외 휴식 공간을 만듭니다.

공용 화장실 및 샤워 시설 관련 추가 고려 사항

- 공용 화장실 시설 및 락커룸을 하루에 두 번 이상 청소합니다.
- 화장실 시설 및 락커룸의 청소 일정을 작성하여 게시합니다.
- 위생 시설 운영을 유지하고 항상 지속적으로 재고를 보충하도록 합니다.
- 모션 센서 싱크와 세정제 디스펜서 등의 핸드프리 장치를 설치합니다.
- 손잡이를 만지거나 조절 장치를 열지 않고 다중 화장실을 열고 닫을 수 있는지 확인합니다. 그렇지 않으면 문을 작동할 때 종이 타월을 버릴 수 있도록 문 옆에 쓰레기통을 배치합니다.
- 고객에게 싱크대가 감염원이 될 수 있으므로 칫솔 및 기타 물품을 카운터에 직접 놓아서는 안 된다는 점을 알립니다.
- 샤워 시설에 파티션이 있는 경우에만 샤워를 허용합니다. 그렇지 않으면 물리적 거리두기를 유지하기 위해 사용을 제한합니다.
- 화장실에 올바른 손 씻기 방법에 대한 정보를 게시합니다.

수영장/물놀이 시설 추가 고려 사항

- 수영장 및 스플래시 패드를 적절하게 청소 및 소독하도록 CDC 가이드라인을 따릅니다.
- 이러한 작업이 재개될 때까지 워터 슬라이드, 워터 라이드 및 물을 사용하는 기타 워락 시설을 폐쇄합니다.
- 사우나, 증기탕 및 온수 욕조는 해당 운영이 재개될 때까지 폐쇄합니다.
- 직원 및 고객에게 물속에 있는 동안에는 얼굴 가리개를 착용하지 말고 다른 경우에는 CDPH 얼굴 가리개 지침에 따라 착용하라고 조언합니다.
- 적절한 살균제 수치와 pH를 유지합니다.
- 소독제를 안전하고 올바르게 사용 및 보관하도록 합니다.
- 가구와 장비는 이미 청소한 것과 아직 청소하지 않은 것을 분리할 수 있는 시스템을 마련합니다.
- 타월을 제공하는 경우 제조업체의 지침에 따라 가장 높은 수온으로 세탁하고 완전히 건조합니다. 일회용 장갑으로 최대한 조심해서 타월을 취급합니다.
- 사람들이 물품을 공용으로 사용하지 않도록 합니다.
- 시설에 물품 공유를 최소화하기 위한 적절한 장비가 마련되어 있는지 확인합니다. 사용 후에는 항상 물품을 세척하고 소독해야 합니다.
- 실내 물놀이 시설의 경우, 안전 위험을 제기하지 않는 한 실외 공기를 최대한 많이 유입되게 하고 순환시킵니다.
- 데크 레이아웃과 수영장을 둘러싼 구역을 변경하여 서 있거나 앉을 수 있는 공간이 물리적 거리두기를 지원할 수 있도록 합니다.
- 사람들이 물 안팎에서 서로 최소 6피트 떨어질 수 있도록 물리적 신호나 안내 및 시각적 신호를 제공합니다.
- 근로자와 고객이 상호 교류해야 하기 때문에 물리적 거리두기가 힘든 곳에 불투과성 물리적 장벽을 설치합니다.
- 수영장 사용 예약 시스템을 사용합니다.
- 손씻기, 천으로 된 얼굴 가리개 사용, 물리적 거리두기를 모니터링하는 인명구조원이 아닌 직원을 배정합니다.

음식 서비스(주스 바, 스낵 바 및 매점 포함) 및 소매 관련 추가 고려 사항

- 해당 시설에 대한 현행 명령 및 지침에 따라 음식 서비스 운영을 실시합니다.
- 고객들이 온라인이나 전화로 음식을 주문하고, 음식을 픽업할 수 있도록 합니다. 음식을 미리 주문할 수 없는 경우, 줄서서 기다리는 사람들의 물리적 거리두기를 확인합니다.
- 가능한 경우 미리 포장하고 개별 포장된 음식을 판매합니다. 은식기 또는 플라스틱 식기를 냅킨 안에 개별 포장합니다.
- 신용카드 사용을 장려하고 전화상으로 지불하도록 합니다. 사용 전후에 결제 시스템을 닦습니다.

