

新冠肺炎一般检查清单

健身设施

2020年7月2日

本清单旨在帮助健身设施实施其计划，以防止新冠肺炎在工作场所的传播，并作为[健身设施指南](#)的补充。本清单是一份总结，并且包含指南部分内容的简要概括；在使用本清单之前，请熟悉指南。



《工作场所具体书面计划》的内容

- 负责实施计划的人员。
- 风险评估以及为防止病毒扩散将采取的措施。
- 根据 [CDPH 指南](#)，使用面罩。
- 就计划与员工和员工代表进行培训和沟通。
- 检查合规性并记录和纠正缺陷的流程。
- 调查新冠肺炎病例、提醒当地卫生部门，并识别和隔离密切接触者和受感染员工的流程。
- 根据 [CDPH 指南](#) 工作场所爆发疫情时所执行的方案。



员工培训主题

- 关于 [新冠肺炎](#)、预防传播以及易感染群的信息。
- 在家自我筛查，包括借助 [CDC 指南](#) 进行体温测量和/或症状检查。
- 如果员工出现 CDC 描述的新冠肺炎症状，如咳嗽、发热、呼吸困难、发冷、肌肉疼痛、头痛、咽喉痛、近期丧失味觉或嗅觉、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐或腹泻，或者如果他们或其他人接触的其他人确诊了新冠肺炎，则可以不用上班，这很重要。
- 新冠肺炎确诊后，仅在症状发作后 10 天且 72 小时无发热后才返回工作岗位。
- 何时就医。
- 洗手的重要性。
- 保持物理距离的重要性，无论是在工作时间还是下班时间。
- 有关正确使用布口罩的信息，包括 [CDPH 指南](#) 中的信息。
- 在休假福利方面的信息，包括 [《家庭新冠肺炎第一应对法案》](#) 和在该命令生效期间根据州长 [行政命令 N-62-20](#) 提供的员工补偿福利。
- 对任何独立承包商、临时工或合同工进行这些政策培训，并确保他们配备了必要的个人防护装备（PPE）。



个体控制措施和筛查

- 症状筛查和/或体温测量。
- 鼓励生病或出现新冠肺炎症状的员工待在家里。
- 提供并确保工作人员使用所有必要的个人防护装备（PPE），如护目用具和手套。
- 鼓励经常洗手和使用搓手液。
- 为员工提供一次性手套，作为处理常见触摸物品或进行症状筛查等任务时候频繁洗手之外的保护措施。
- 如果在室内，除淋浴时外，确保员工和顾客始终佩戴口罩。
- 使用设施的预订系统，并告知在预定到达前 24 小时有预订的顾客，如果他们或其家庭成员有症状、生病或接触过生病的人，则应取消预订。
- 根据 CDPH 指南，筛查顾客的体温和/或症状，并要求顾客使用搓手液和使用面罩。
- 在所有入口处和战略性、容易看的地点张贴标牌，以提醒员工和公众使用面罩和执行物理距离。



清洁和消毒方案

- 在客流量大的区域进行彻底清洁。
- 经常对常用表面进行消毒。
- 在每次使用之间清洁和消毒共用的设备。
- 在整个设施中提供洗手液和消毒湿巾，供顾客和员工使用。
- 为工人提供时间在轮班期间实施清洁操作。
- 培训所有员工使用并有供应充足全能清洁剂和消毒剂。按照 CDC 指南进行清洁和消毒。遵循加利福尼亚州（Cal）/职业安全与卫生管理局（OSHA）要求和安全使用的制造说明。提供所有必要的个人防护装备。
- 在消毒区域提供充分通风。
- 每天清洁 HVAC 入口和回路。
- 提供急救用品。
- 提醒顾客与清洁工或保管员保持 6 英尺的距离。和这些工作人员核实，以确保访客遵循方案。
- 在整个设施中提供卫生用品，并向经常与顾客接触的工作人员（如接待工作人员）提供个人搓手液。
- 要求顾客在使用提供的消毒湿巾在使用个别运动设备之前和之后进行消毒。
- 为不能或不愿在使用后对设备进行消毒的成员提供“准备清洗”标签。
- 提供非接触式的废物容器。
- 鼓励顾客自带毛巾和垫子。
- 使用签出系统，让顾客使用任何小型设备和配件，如运动带、绳索和垫，并在返回时对物品进行清洁和消毒。
- 确保所有供水系统均可安全使用，以将军团病风险降至最低。

- 安装用于个人可重复使用水瓶或一次性纸杯的无接触式自动饮水机，或分配单个塑料水瓶。
- 鼓励顾客自带毛巾和垫子。
- 按照 CDC 的指导原则对设施中使用的物品进行清洗。提供一个封闭的容器皿让顾客放置用过的毛巾或其他物品。将所有干净的亚麻织物储存在干净、有盖的地方。为处理脏污亚麻织物或洗衣的员工提供手套并确保他们会使用手套。
- 移除给顾客准备的杂志、书籍、自助饮水站（除非无接触）和其他物品。
- 避免握手、碰击拳头或肘部以及其他身体接触。
- 避免共用工具、电话和办公用品。切勿共用个人防护装备（PPE）。
- 使用经[环境保护局（EPA）批准](#)的列表中批准用于对抗新冠肺炎的产品，并对工作人员培训有关化学危害、产品说明、通风要求和加利福尼亚州（Cal）/职业安全与卫生管理局（OSHA）要求的内容。
- 遵循 CDPH 推荐的[哮喘较安全清洁方法](#)。
- 使用带高效微粒空气（HEPA）过滤器的真空吸尘器或其他不将病原体分散到空气中的方法来清洁地板。
- 考虑升级以改善空气过滤和通风。
- 在整个健身设施放置标牌，强调基本的感染预防措施，包括佩戴口罩和频繁洗手的重要性。



物理距离指南

- 实施措施，采用物理分区或视觉提示等措施（例如，在前台或接待区设置有机玻璃屏障，或在等待使用设备时设置指示站在何处的标志）将人员至少分开 6 英尺。
- 空间设备至少相距 6 英尺。
- 对高风险或弱势人群实行特殊的时段。
- 调整最大占用规则，限制一次允许在设施中的顾客数量。
- 使用在线预订系统。
- 在整个设施中使用带有视觉提示的单向人流模式。
- 移除成员休息室区域的共用家具和/或以绳索封锁该等物品。
- 更衣室中错开可用的储物柜。
- 所有设备和机器至少相隔六英尺，或停止使用一些机器。
- 调整提供的个人锻炼项目和集体培训课程，以保持物理距离。
- 调整员工面对面的会议，以确保物理距离或举行虚拟会议。
- 向提出要求调整职责的员工进行调整。
- 按照工资和工时规定，错开员工休息时间，以保持物理距离。
- 关闭休息室、使用屏障或增加椅子之间的距离。创建带有遮阳板和座椅的户外休息区，确保物理距离。

公用卫生间和淋浴设施的其他考虑因素

- 每天至少清洁两次共用的洗手间设施和更衣室。
- 制定并发布洗手间设施和更衣室的清洁时间表。
- 确保卫生设施始终处于运行状态和物品储备持续充足。
- 安装免提装置，如运动传感器水槽、皂液压送器等。
- 确保多挡板隔间卫生间的门能够打开和关闭，而不用接触手柄或打开控制装置。如果没有，则在门旁边放置一个垃圾桶，以便在操作门时可以丢弃纸巾。
- 告知顾客，水槽可能是传染源，因此他们不应将牙刷或其他物品直接放在柜台上。
- 只有在淋浴设施中有分区的情况下，才允许淋浴使用。否则，限制使用以保持物理距离。
- 在卫生间张贴如何正确洗手的信息。

游泳池/水上项目运动馆的其他考虑因素

- 遵循 CDC 指南，以确保对游泳池或放溅垫进行适当清洁和消毒。
- 保持水上滑道、水上游乐设施和其他水上项目关闭，直到这些项目可以恢复。
- 关闭桑拿浴室、蒸汽室和热水浴缸，直到可以恢复。
- 建议员工和顾客在水中不要戴面罩，否则按照 CDPH 面罩指引佩戴。
- 维持适当的消毒剂水平和 pH 值。
- 确保安全正确使用和储存消毒剂。
- 设置一个系统，将已经清洁过的家具和设备与未清洁过的家具和设备分开。
- 如果提供毛巾，根据制造商的说明在最热水温下清洗，并完全干燥。用一次性手套处理毛巾，尽量减少干扰。
- 劝阻人们不要分享物品。
- 确保该设施有足够的设备供顾客使用，以尽量减少共用。每次使用后对物品进行清洁和消毒。
- 对于室内水上项目运动馆，尽可能引入和流通室外空气，除非存在安全风险。
- 改变甲板布局和泳池周围的其他区域，以确保站立和座位区域可以支持保持物理距离。
- 提供实质性提示或引导以及视觉提示，使人们在水中和出水时保持至少 6 英尺的间隔。
- 在员工和顾客必须互动，而保持物理距离是困难的地方安装防水的物理屏障。
- 使用泳池预约系统。
- 指定担任非救生员岗位的员工监测洗手、使用布口罩以及保持物理距离。

食品服务（包括果汁吧、小吃吧和其他零食）和零售的其他考虑因素

- 按照现行的食品服务机构订单和指南运行该等食品设施。
- 让顾客在线或通过电话订购食品，并自取食物。如果不能预先订购食物，请确保排队等候的人保持物理距离。
- 如果可能，出售预先包装和单独包装的食品。将银器或塑料器具单独包裹在餐巾纸内。
- 鼓励使用信用卡或通过电话接受付款。在使用之间擦拭支付系统。

