

# COVID-19 一般檢查列表

## 適用於健身設施

2020 年 7 月 2 日

本檢查列表旨在幫助健身設施實施其計劃以防止在工作場所的 COVID-19 傳播，並且作為 [健身設施指南](#) 的補充。本檢查清單是一份摘要，包含指南的一些速記。在使用此檢查列表之前，請熟悉指南。



### 書面工作場所特定計劃內容

- 負責實施計劃的人員。
- 風險評估以及將採取的預防病毒傳播的措施。
- 根據 [CDPH 指南](#) 使用面罩。
- 與員工和員工代表在計劃上的培訓和溝通。
- 檢查合規性並記錄和糾正缺失的程序。
- 調查 COVID-19 病例的流程，提醒當地衛生部門，識別並隔離關閉工作場所聯繫人和受感染員工。
- 工作場所發生暴發情況的協議 [CDPH 指南](#)。



### 員工培訓主題

- 有關 [COVID-19](#) 資訊，預防傳播和給特別容易感染的人。
- 家中自我篩查，包括體溫和/或使用 [CDC 指南進行症狀檢查](#)。
- 如果員工出現 CDC 所描述的 COVID-19 症狀，如咳嗽、發燒、呼吸困難、發冷、肌肉疼痛、頭痛、喉嚨疼痛、最近失去味覺或嗅覺、鼻塞或鼻涕、噁心或嘔吐或腹瀉，或者他們或他們接觸的人已被診斷為 COVID-19，請注意不要前來工作。
- COVID-19 診斷後在症狀發作 10 天後以及 72 小時無發燒後才可返回工作。
- 何時就醫。
- 洗手的重要性。
- 上班時間和下班時間請務必保持實際距離。
- 正確使用布面覆蓋面部，資訊包含在 [CDPH 指南](#)。
- 有關休假福利的資訊，包括 [家庭第一新冠肺炎應對法案](#) 和州長的 [行政命令 N-62-20](#) 有效期間的員工薪酬福利。
- 在這些政策中培訓任何獨立承包商、臨時員工或合同工，確保他們擁有必要的個人防護裝備(PPE)。



## 個人控制措施和篩檢

- 症狀篩檢和/或體溫檢查。
- 鼓勵患病或出現 COVID-19 症狀的工人待在家中。
- 提供並確保工人使用所有必要的個人防護設備，例如眼睛保護和手套。
- 鼓勵常洗手和使用洗手液。
- 為員工提供一次性手套為備用，例如處理常觸碰共用物品或進行症狀篩查而需要經常洗手的員工。
- 如果室內的話，請確保員工和顧客一直佩戴臉部覆蓋物，除了是在淋浴。
- 如果客戶或他們的家庭成員出現症狀、病情或者已經接觸到生病的人，可使用設施預約系統並告知客戶在赴約前 24 小時內要取消。
- 按照 CDPH 指南，檢查顧客的體溫和/或症狀，並要求顧客使用乾洗手液，使用面部覆蓋物。
- 在所有入口和能見度高的戰略性地點發布標示，提醒員工和公眾使用面罩覆蓋物並實踐實際距離。



## 清潔和消毒方案

- 在高流量區域進行徹底清潔。
- 經常消毒常用表面。
- 在每次使用共享設備前後清潔和消毒。
- 在整個設施中備有洗手液和消毒溼巾，供顧客和員工使用。
- 為員工提供在當班中實施清潔的時間。
- 培訓所有員工使用並擁有充足的多功能清潔劑和消毒劑。遵循 CDC 清潔和消毒指南。遵循 Cal/OSHA 要求和製造說明，以便安全使用。提供所有必要的個人防護裝備。
- 在消毒區域提供充分的通風。
- 每日清潔空調進氣和排氣系統。
- 提供急救用品。
- 提醒顧客，與保潔或看守員工保持六英尺距離。與這些員工進行檢查，以確保訪客遵循協議。
- 在整個設施中提供衛生產品，並為定期與顧客進行接觸的員工，例如接待員提供個人洗手液。
- 提供消毒溼巾並要求顧客在使用器材前後消毒單獨的運動設備。
- 為無法或不願意在使用之後消毒設備的成員提供「準備好清潔」標籤。
- 提供非接觸垃圾桶。
- 鼓勵顧客帶上自己的毛巾和墊子。
- 使用檢出系統讓顧客在使用任何小型設備和配件，例如鍛鍊帶、繩索和墊子，並在返回時清潔和消毒該物品。

- 確保所有水系統都能夠安全使用，以最大程度地降低退伍軍人病的風險。
- 安裝非接觸式自動飲水機，給客戶個人可重複使用的水瓶用或一次性紙杯或分配個別塑膠瓶。
- 鼓勵顧客帶上自己的毛巾和墊子。
- 遵循 CDC 對設施內使用的任何洗滌物品的指南。為顧客提供一個封閉容器，以放置使用過的毛巾或其他物品。將所有乾淨的布品存放在乾淨且有覆蓋的地方。提供並確保工人戴手套來處理髒布品牀單或洗衣。
- 移除雜誌、書籍、自助供水站（除非是非接觸式）以及顧客的其他物品。
- 避免握手、碰撞拳頭或肘關節以及其他身體接觸。
- 避免共享工具、電話和辦公用品。切勿共享個人防護裝備。
- 使用 [環境保護局 \(EPA\) 批准](#) 用於對抗 COVID-19 上的產品列表，培訓員工對化學危害、產品說明、通風要求以及 Cal/OSHA 要求。
- 遵循 CDPH 推薦的[哮喘更安全清潔方法](#)。
- 使用有 HEPA 過濾器的吸塵器或其他不會將病原體分散到空氣中的方法清潔地板。
- 考慮升級以改善空氣過濾和通風。
- 在整個健身設施中放置標示，強調基本的感染預防措施，包括配戴面部覆蓋物和頻繁洗手的重要性。



## 物理距離指南

- 採取措施，使用實物分區或視覺線索（例如，前臺或接待區內的塑膠屏障）以及在等待使用設備時應該站在哪裡的標示），將人員分離至少 6 英尺的實際距離。
- 將設備置於距離隔至少六英尺的空間。
- 為高風險或弱勢人羣實施特殊時間。
- 調整最大使用規則並限制同一時間內設施中允許的顧客數量。
- 使用線上預訂系統。
- 在整個設施中使用單一方向步行交通模式，並用視覺輔助。
- 移除公共傢俱和/或封鎖會員休息區。
- 更衣室內有分開放置的儲物櫃。
- 將所有設備和機器間隔至少六英尺，或者移除一些機器。
- 調整個人培訓課程和團隊培訓課程，以提供物理距離空間。
- 為員工調整面對面會議，確保物理距離或召開虛擬會議。
- 為請求修改職責的員工提供工作調整。
- 按照工資和工時法規交錯安排員工休息，以保持實際距離。
- 關閉休息室、使用障礙物或增加座椅之間的距離。建立帶遮陽罩和座椅的室外休息區，確保保持實際距離。

## 公共洗手間和淋浴設施的其他注意事項

- 清潔共用洗手間的設施和更衣室，每天至少兩次。
- 建立並張貼洗手間設施和更衣室清潔計劃。
- 確保衛生設施始終保持運作狀態，並始終保有清潔品的庫存。
- 安裝免攜設備，例如動作感應器水槽、皂液分配器等。
- 確保多室廁所的門可以打開和關閉，而不會觸碰手把或打開控制器。如果沒有，請將垃圾桶放在門邊，以便在操作門把時可以丟棄紙巾。
- 告知顧客，水槽可能是感染源，因此不應將牙刷或其他物品直接放在檯面上。
- 如果淋浴設施中有隔間，僅允許使用淋浴。否則，要限制使用以保持實際距離。
- 在洗手間張貼如何正確洗手的資訊。

## 游泳池/水上場所的額外注意事項

- 遵循 CDC 指南，確保泳池或戲水池已經過適當清潔和消毒。
- 保持關閉水滑梯、水上游樂設施和其他水上景點，直到這些營運恢復為止。
- 保持關閉桑拿、蒸汽室和溫泉浴缸，直到這些營運恢復為止。
- 建議工人和顧客在水中不要穿戴口罩，並且根據 CDPH 口罩指南穿戴它們。
- 維持適當的消毒劑濃度和酸鹼值。
- 確保安全和正確地使用和儲存消毒劑。
- 設置一個系統，用於將已經清潔過的和尚未清潔過的傢俱和設備分開。
- 如果提供毛巾，按照製造商的說明用溫度最高的水溫洗滌，並完全乾燥。使用一次性手套和最少觸碰的方式處理毛巾。
- 不鼓勵員工共用物品。
- 確保設施為顧客提供足夠的設備，以盡可能減少共用。每次使用後均清潔和消毒物品。
- 對於室內水上場所，請儘可能地引入室外空氣和循環，除非其構成安全風險。
- 更改泳池周圍的露臺佈局和其他區域，確保站立區和座位區能夠保持實際距離。
- 提供實際提示或指導和視覺提示，讓人們在水中和其他區域保持至少六英尺的距離。
- 在員工和顧客必須互動，難以保持實際距離的地方安裝不滲水的實際屏障。
- 使用預訂系統使用泳池。
- 指定不是救生員的員工監控洗手、使用布口罩和保持實際距離。

## 食品服務和零售店的其他考量（包括果汁吧、小吃店和特許經營店）

- 根據此類機構的目前訂單和指南進行餐飲服務營運。
- 讓顧客線上或電話訂購食物物品，並提供食物外帶。如果不可能預訂食物物品，請確保排隊等待時保持實際距離。
- 儘可能銷售預包裝和獨立包裝的食物。用餐巾單獨包裹銀器或塑料器皿。
- 鼓勵使用信用卡或接受電話支付。在兩次使用之間擦拭支付系統。

