

第二阶段指导 冠状病毒 2019 (COVID-19)：健身房和健身室指南

在第二阶段将要求公众和企业采取新的行为和严格的保护措施，以降低所有人的风险。在第二阶段中，健身设施可以重新开放，但有使用人数限制（每 1,000 平方英尺限 5 人使用），并应有强有力的保障措施及保持物理距离。**应采取以下措施来降低 COVID-19 在员工、顾客和社区之间传播的风险。**如欲了解更多信息，请访问 <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo>。

本指南适用于健身设施，例如体育馆、健身俱乐部、瑜伽馆、舞蹈和健身室、室内美式壁球场和英式壁球场、攀岩中心和溜冰场。

在第二阶段中，以下设施保持关闭：

- 频繁接触式运动的正式或非正式比赛（例如足球、摔跤、混合武术）。
- 淋浴、桑拿和蒸汽浴室。
- 更衣室（除非更衣室是进入厕所/洗手间的唯一通道）。不得在设施中淋浴或更换衣服。
- “热瑜伽”课程。

请注意，任何出现 COVID-19 症状的人或最近接触过 COVID-19 确诊患者的人，都不应在健身房或健身室工作或访问，因为其有接触他人的风险。COVID-19 的症状可能包括：发烧（感觉发烧或测温华氏 100.4 度）、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体酸痛、头痛、新近丧失味觉或气味、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或有其他不适症。

员工和顾客均应采取日常预防措施

- 如果您生病或最近接触过 COVID-19 患者，则请留在家里。
- 保持社交距离。您应与不属于您家里的其他人保持 6 英尺的距离。
- 请勿在设施内握手、击掌、碰肘或摸碰其他人。
- 户外活动要好于室内活动；但重要的是要了解在任何情况下与更多人交往都会增加您的风险，因此遵循有关保持社交距离和戴布面罩的建议很重要。
- 员工和顾客在设施中时均必须始终戴布面罩。
 - 设施中的所有个人，无论在进入、离开还是在设施内走动及与其他人相距 6 英尺之内时，都必须戴好面罩。
 - 在锻炼时，应鼓励顾客和教练/培训师在安全可行的情况下戴口罩。如果无法做到这一点，则应增加人员之间的距离（至少 6 英尺）。
- 经常进行手部清洁（用肥皂和水洗手，如果没有肥皂和水，则使用酒精洗手液）。
 - 重要洗手时间包括
 - 进食之前，
 - 上完厕所后，
 - 戴上、触摸或摘除布面罩之前和之后，
 - 上班和下班及工间休息时间前后，
 - 在使用任何设备之前后，
 - 在参加健身或锻炼活动之前后，
 - 拿放客户物品之后，以及
 - 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
- 有关公众使用健身设施的更多信息，请参阅 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>

雇主鼓励员工和顾客保持安全的注意事项

- 评估设施的空间和容量，以确保客户在设施中（包括容易出现人群聚集的区域，例如健身器材房、健身房地板、入口、出口和其他便利设施区域）的任何时候都能保持适当社交距离。
- 实施在线预订和签到系统选项。
- 安排适当人数的团体班，以便工作人员在每个班次之间进行充分的清洁，并最大程度地减少人员在上课和下课时的聚集情况。
- 在顾客区域（例如签到/签出台和锻炼区域）提供能经常清洁手部的用品，如果没有肥皂和水，则提供含至少 60%酒精的酒精洗手液。
- 根据工作人员的工作任务为其提供适当的个人防护设备（例如口罩、手套）和布面罩。
- 考虑在设施内多个区域设立消毒站，这些消毒站应备有洗手液和消毒用品，以方便客户和员工使用。
- 设有日托中心、个人护理服务、水疗中心和餐饮服务部的设施，应遵循适用于那些特定区域的指南。如欲了解更多信息，请参考 <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>。
- 实施灵活且无惩罚性的休假政策并允许患病的员工待在家里。
 - 休假政策还应考虑到在学校或托儿所关闭期间需要在家照顾孩子或需要照顾患病家庭成员的员工的需求。
- 尽可能错开员工上班时间和休息时间。
- 对员工进行有关 COVID-19 的教育。如欲了解更多信息，请参考 <https://coronavirus.dc.gov/>。

避免密切接触并减少接触点

- 安排工作站、公共区域、休息室和其他业务区域的布设，以确保顾客和/或员工之间至少保持 6 英尺距离。
- **锻炼区域，包括配备有氧运动设备和力量训练设备的区域，应确保顾客之间在各个方向的间距至少为 10 英尺。**
- 在无法保持社交距离的情况下（例如在前台工作人员和签到顾客之间），请安装透明防护罩或其他物理屏障。
- 尽可能利用室外空间或选项提供网络可视化课程和培训课程。
- 限制团体学生上课人数，以使每个人、固定设备或其他设备之间在各个方向至少保持 10 英尺的间距。
- 使用视觉提示来帮助防止人群聚集在等候区或结账区。将座椅从等候区移除，以确保人们不会彼此坐得太靠近或聚在一起等候。限制人员进入无法保持社交距离的区域。
- 在可能的情况下，要求设施设有不同的出入口。
- 鼓励客户一次只使用一件设备（即不能进行连环锻炼或“超级连环锻炼”），以便每次使用后工作人员均能清洁器材。
- 不鼓励使用需要超过一个人才能够操作的设备，除非这些操作来自同一家庭（例如在自由举重时需要有目测员）。
- 禁止使用无法在每次使用之间进行清洗、消毒或消毒的设施中设备，例如阻力带、攀岩绳和举重腰带。
- 鼓励顾客自带毛巾、运动垫和水壶。
- 将零售物品放入“非触摸”区域（即柜台后面）。
- 限制或取消自动售货机或其他频繁接触的工作站。
- 尽可能实施非接触式支付（例如数字平台）和签到方法。不建议使用指纹 ID/扫描仪。
- 从商家的服务区域中移除无法清洁或消毒的频繁接触物品（如杂志、报纸）。

泳池

- 如果在人们游泳和在游泳池甲板区域时实施保持社交距离政策，则可开放健身房泳池。
- 建筑物应为华府特区卫生署（DC Health）可能需要执行的紧急游泳池关闭令或其他限制做好准备。
- 必须制定相关规程，确保经常清洁和消毒甲板区域。

症状筛查和监测

- 在营业场所入口放置标志，告知员工和顾客筛查程序。
- 每天在员工进入营业场所之前通过电话或亲自对其进行筛查（例如症状问卷调查）。
- 报告症状或 COVID-19 检测呈阳性的员工不得进入营业场所内。
- 应落实相关计划，如果员工或顾客在建筑物内出现任何 COVID-19 症状，则应立即隔离该人员，通知相关人员并让其离开建筑物。
- 进入营业场所内人员的日常记录至少保持 30 天。

清洁和消毒

- 企业应制定全面计划，在全天内以及不同客户顾客之间定期清洁和消毒高流量和频繁接触的表面区域（例如锻炼器材、柜台、付款亭、洗手间等）。
- 顾客在使用设备前后应可立即使用清洁剂和 EPA 批准的消毒剂。
- 雇主必须制定规程，以确保每次使用后都对共用设备进行清洁和消毒。
- 日程安排表应留出足够时间在不同顾客之间进行清洁和消毒。
- 有关营业场所的清洁和消毒以及可有效杀灭 COVID-19 病毒的消毒剂的更多信息，请参阅环境保护署（EPA）网站：<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
- 华府特区卫生署（DC Health）（或消费者与法规事务部（DCRA），如果适用）将对设施/锻炼室进行突击检查，以确定是否符合本指南中概述的清洁和卫生标准。

有关建筑物的注意事项

- 如果可能的话，请考虑通过打开窗户或外门来尽可能增加室外空气的流通。如果有而且业主有访问权限，请打开新鲜空气调节器。
- 如果建筑物经过了长时间的关闭，请记住检查 HVAC 系统，以确保所有供水系统都可安全使用。欲了解更多信息，请参阅 CDC 的《关于长时间关闭或减少营运后建筑物重新开放指南》：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>。

针对与 COVID-19 的接触情况制定计划

- 制定计划以应对员工或顾客被确诊患有 COVID-19 的情况。
- 确定设施联络点，以便员工或顾客在 COVID-19 测试呈阳性并选择披露此信息时可通知该联络点。
- 如果员工选择向餐馆报告其 COVID-19 检测呈阳性，则设施应建立通知程序与员工分享以下信息：
 - 有关 COVID-19（包括 COVID-19 的体征和症状）的教育
 - 在以下网址参阅《与 COVID-19 确诊患者接触的指南》：<https://coronavirus.dc.gov>
 - 在以下网址参阅有关哥伦比亚特区 COVID-19 测试选项的信息：<https://coronavirus.dc.gov/testing>
- 如果员工通知设施其 COVID-19 测试呈阳性，并且该员工已与顾客/访客进行了广泛接触，或者如果顾客通知设施其 COVID-19 测试呈阳性，则该设施应通过电子邮件通知华府特区卫生署（DC Health）：coronavirus@dc.gov，电子邮件中应包含以下信息：

- 电子邮件主题行中应写明“COVID-19 咨询”
- 设施的最佳联络点人员姓名和直接电话号码，以便华府特区卫生署回电
- 估计可能有过接触的顾客/访客人数
- 事件/情况的简要说明
- 华府特区卫生署的调查人员将在 24 小时内跟进所有适当提交的电子邮件通知。
- 内含入馆时间的签到日志和班级名册至少保存三周，以方便在顾客或员工感染 COVID-19 时进行接触者追踪。

随着疫情的发展，上述指导准则将持续更新。请定期访问 <https://coronavirus.dc.gov/> 以获取最新信息。