

Hướng dẫn Giai đoạn Hai **Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn dành cho Phòng Gym và Phòng Tập Luyện**

Trong Giai đoạn Hai, người dân và doanh nghiệp sẽ được yêu cầu áp dụng các hành vi mới và các biện pháp bảo vệ nghiêm ngặt để giảm thiểu rủi ro cho tất cả mọi người. Trong Giai đoạn Hai, các cơ sở thể dục thể hình có thể mở cửa trở lại nhưng cần hạn chế số lượng người (5 người trên 1,000 feet vuông), kèm các biện pháp bảo vệ mạnh mẽ và giãn cách vật lý nghiêm ngặt. **Các biện pháp sau đây nên được thực hiện để giúp giảm nguy cơ lây nhiễm COVID-19 giữa các nhân viên, khách hàng, và cộng đồng.** Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo>.

Hướng dẫn này áp dụng cho các cơ sở thể dục thể hình như phòng tập gym, câu lạc bộ sức khỏe, phòng tập yoga, phòng tập nhảy và tập luyện, sân bóng quần trong nhà, trung tâm leo núi, và sân trượt băng.

Các hoạt động/cơ sở sau đây tiếp tục **đóng cửa** trong giai đoạn 2:

- Các cuộc thi đấu chính thức hoặc không chính thức trong các môn thể thao phải tiếp xúc nhiều (ví dụ: bóng đá, đấu vật, võ thuật tổng hợp).
- Các phòng tắm hoa sen, tắm hơi nóng, và tắm hơi.
- Phòng thay đồ (trừ trường hợp lối vào phòng thay đồ là lối đi duy nhất để đi vào nhà vệ sinh/phòng vệ sinh). Không nên tắm hoặc thay quần áo tại các cơ sở.
- Các lớp học “hot yoga”.

Xin lưu ý rằng bất kỳ cá nhân nào có các triệu chứng của COVID-19, hoặc gần đây tiếp xúc với người được chẩn đoán mắc COVID-19, không được làm việc, hoặc đến phòng gym hay phòng tập luyện do nguy cơ lây nhiễm virus cho những người khác. Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm: sốt (tự cảm thấy sốt hoặc 100.4 độ F), ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc sổ mũi, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, hoặc cảm thấy không khỏe.

Nhân viên và Khách hàng Cần Thực hiện các Biện pháp Phòng ngừa Hàng ngày

- **Ở nhà nếu quý vị bị bệnh** hoặc gần đây đã tiếp xúc với người mắc COVID-19.
- Thực hiện giãn cách xã hội. Giữ khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những người khác không trong gia đình mình.
- Không bắt tay, đập tay, chạm khuỷu tay, hoặc chạm vào người khác khi trong cơ sở.
- Hoạt động ngoài trời được ưu tiên hơn hoạt động trong nhà; tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng **việc tương tác với nhiều người hơn trong bất kỳ môi trường nào đều làm tăng nguy cơ của quý vị**, vì vậy điều quan trọng là phải tuân theo các khuyến nghị về giãn cách xã hội và đeo khẩu trang vải.
- Nhân viên và khách hàng phải đeo khẩu trang vải khi ở trong cơ sở.
 - Tất cả các cá nhân trong cơ sở phải đeo đồ che mặt khi đi vào, đi ra, hoặc đi bộ xung quanh cơ sở và khi ở trong phạm vi 6 feet so với những người khác.
 - Khi tập thể dục, khách hàng và giáo viên hướng dẫn/huấn luyện viên được khuyến khích đeo đồ che mặt nếu có thể làm như vậy một cách an toàn. Nếu điều này là không khả thi, các cá nhân cần tăng khoảng cách (tối thiểu là 6 ft.) giữa bản thân họ và những người khác.
- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên (bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay diệt khuẩn gốc cồn nếu xà phòng và nước không có sẵn).
 - Những thời điểm quan trọng cần thực hiện vệ sinh tay bao gồm
 - Trước khi ăn đồ ăn,

- Sau khi đi vệ sinh,
 - Trước và sau khi đeo, chạm vào, hoặc tháo bỏ khẩu trang vải,
 - Trước và sau khi ca làm việc và giờ giải lao,
 - Trước và sau khi sử dụng bất kỳ thiết bị nào,
 - Trước và sau khi tham gia các hoạt động thể dục thể hình hoặc tập luyện,
 - Sau khi xách hoặc cầm nắm đồ đạc cá nhân của khách hàng, và
 - Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Để biết thêm thông tin dành cho người dân về việc sử dụng các cơ sở thể dục thể hình, hãy xem <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>

Những Điều cần Cân nhắc của Chủ lao động để Đảm bảo An toàn cho Nhân viên và Khách hàng

- Đánh giá không gian và số người tối đa có thể phục vụ của cơ sở để đảm bảo khách hàng có thể tự giãn cách xã hội một cách phù hợp mọi lúc khi ở trong cơ sở, bao gồm các khu vực có thể dễ bị tụ tập, như các phòng thiết bị, sàn tập gym, lối ra, và các tiện nghi khác.
- Cung cấp các lựa chọn đặt chỗ trước và làm thủ tục đăng ký trực tuyến.
- Lên lịch trình cho các lớp học có quy mô nhóm phù hợp để cho phép nhân viên dọn dẹp đầy đủ giữa các buổi học và để giảm thiểu việc các cá nhân tụ tập khi họ vào lớp và rời lớp.
- Cung cấp vật dụng để vệ sinh tay thường xuyên (xà phòng và nước hoặc nước rửa tay diệt khuẩn gốc cồn chứa ít nhất 60% độ cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước) trong các khu vực của khách hàng (ví dụ: các khu vực làm thủ tục đăng ký vào/ra, khu vực tập luyện).
- Cung cấp cho nhân viên các thiết bị bảo hộ cá nhân phù hợp dựa vào các nhiệm vụ công việc của họ (ví dụ: khẩu trang, găng tay) và khẩu trang vải.
- Cân nhắc thiết lập các trạm vệ sinh tay trong các khu vực của cơ sở, để đặt nước rửa tay diệt khuẩn và các vật tư khử trùng mà khách hàng và nhân viên có thể dễ dàng tiếp cận.
- Các cơ sở có dịch vụ chăm sóc ban ngày, dịch vụ chăm sóc cá nhân, spa, và các cơ sở dịch vụ ăn uống, cần tuân theo hướng dẫn phù hợp với các khu vực cụ thể đó. Tham khảo <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance> để biết thêm thông tin.
- Thực hiện các chính sách nghỉ phép linh hoạt và không trừng phạt và cho phép nhân viên bị bệnh ở nhà.
 - Chính sách nghỉ phép cũng nên tính đến những nhân viên cần ở nhà với con cái nếu trường học hoặc nhà trẻ đóng cửa, hoặc để chăm sóc các thành viên gia đình bị bệnh.
- Bố trí so le thời gian bắt đầu làm việc và thời gian nghỉ giải lao của nhân viên nhiều nhất có thể.
- Phổ biến kiến thức cho nhân viên về COVID-19. Tham khảo <https://coronavirus.dc.gov/> để biết thêm thông tin.

Tránh Tiếp xúc Gần và Giảm các Điểm Tiếp xúc

- Sắp xếp các trạm làm việc, khu vực chung, phòng nghỉ và các khu vực khác của doanh nghiệp để đảm bảo khoảng cách ít nhất 6 feet giữa khách hàng và/hoặc nhân viên.
- **Các khu vực tập luyện, bao gồm cả khu vực có thiết bị tập luyện tim mạch và sức mạnh, cần đảm bảo khoảng cách ít nhất 10 feet ở tất cả các hướng giữa các khách hàng.**
- Lắp đặt các tấm chắn trong suốt hoặc các rào cản khác ở những nơi mà việc giãn cách xã hội không khả thi, chẳng hạn như giữa nhân viên quầy lễ tân và khách hàng làm thủ tục đăng ký.
- Tận dụng các không gian ngoài trời hoặc lựa chọn tiến hành các lớp học và buổi tập luyện qua mạng nhiều nhất có thể.

- Hạn chế số người tham dự lớp học sao cho có được khoảng cách ít nhất **10 feet** theo mọi hướng giữa các người tập, máy tập cố định hoặc các thiết bị khác.
- Sử dụng các hình ảnh trực quan để giúp phòng ngừa việc tập trung đông người tại các khu vực chờ hoặc khu vực thanh toán. Di chuyển ghé ra khỏi khu vực chờ để đảm bảo mọi người không ngồi gần nhau hoặc chờ theo nhóm. Hạn chế mọi người ra vào các khu vực không thể thực hiện giãn cách xã hội.
- Yêu cầu cơ sở có các lối vào và lối ra khác nhau, nếu khả thi.
- Khuyến khích khách hàng sử dụng một thiết bị tại một thời điểm (nghĩa là không tập xoay vòng hoặc “kết hợp nhiều bài tập một lúc”) để nhân viên có thể vệ sinh máy sau mỗi lần sử dụng.
- Hạn chế việc sử dụng các thiết bị cần nhiều hơn một người để vận hành, trừ khi những người vận hành đó ở đến từ cùng một hộ gia đình (ví dụ: tập free weights khi cần đến người hỗ trợ).
- Không cho phép sử dụng các thiết bị của cơ sở mà không thể làm sạch, vệ sinh, hoặc khử trùng giữa các lần sử dụng, chẳng hạn như dây kháng lực, dây leo núi, và dây đai cử tạ.
- Khuyến khích khách hàng mang theo khăn, thảm tập, và chai nước của riêng họ.
- Di chuyển hàng hóa tồn kho đến các khu vực không có người chạm vào (ví dụ như phía sau quầy).
- Hạn chế hoặc loại bỏ các máy bán hàng tự động hoặc các trạm mà mọi người thường hay chạm vào khác.
- Thực hiện việc thanh toán không chạm (ví dụ: nền tảng kỹ thuật số) và các phương thức đăng ký không chạm, nhiều nhất có thể. Việc sử dụng thiết bị nhận dạng/máy quét dấu vân tay không được khuyến khích.
- Loại bỏ các vật dụng thường hay chạm vào mà không thể làm sạch hoặc khử trùng khỏi các khu vực dịch vụ của doanh nghiệp (ví dụ: tạp chí, báo).

Bể bơi

- Bể bơi trong phòng gym được phép mở lại kèm theo các chính sách giãn cách xã hội khi mọi người đang bơi và ở trên khu vực sàn bể bơi.
- Tòa nhà cần được chuẩn bị cho lệnh đóng cửa bể bơi khẩn cấp hoặc các hạn chế khác có thể cần được thi hành bởi DC Health.
- Phải có các quy trình để đảm bảo thường xuyên làm sạch và khử trùng các khu vực sàn bể bơi.

Sàng lọc và Theo dõi để phát hiện các Triệu chứng

- Đặt biển báo ở lối vào của cơ sở kinh doanh để thông báo cho nhân viên và khách hàng về thủ tục sàng lọc.
- Thực hiện sàng lọc (ví dụ: bảng câu hỏi về triệu chứng) các nhân viên hàng ngày, trước khi họ đi vào cơ sở, qua điện thoại hoặc trực tiếp.
- Nhân viên báo cáo các triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19 không được đi vào cơ sở kinh doanh.
- Nếu nhân viên hoặc khách hàng có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 khi ở trong tòa nhà, cần có một kế hoạch để cá nhân đó được cách ly ngay lập tức, thông báo cho ai đó, và rời khỏi tòa nhà.
- Lưu trữ hồ sơ hàng ngày của các cá nhân đã ở trong cơ sở kinh doanh trong ít nhất 30 ngày.

Làm sạch và Khử trùng

- Cơ sở kinh doanh nên có một kế hoạch toàn diện để làm sạch và khử trùng định kỳ các khu vực có nhiều người qua lại và mọi người hay chạm vào (ví dụ: các thiết bị tập thể dục,

các bộ, quầy thanh toán, phòng vệ sinh, v.v.) trong suốt cả ngày, và giữa các lượt sử dụng của khách hàng.

- Chất làm sạch và chất khử trùng được EPA phê duyệt cần có sẵn cho khách hàng sử dụng ngay trước và sau khi sử dụng thiết bị.
- Chủ lao động phải có quy trình để đảm bảo thực hiện việc làm sạch và khử trùng các thiết bị dùng chung sau mỗi lượt sử dụng.
- Việc lên lịch trình cần cho phép có đủ thời gian để làm sạch và khử trùng giữa các lượt khách hàng.
- Để biết thêm thông tin về việc làm sạch và khử trùng các cơ sở kinh doanh và các chất khử trùng có hiệu quả chống lại virus gây ra COVID-19, hãy xem trang web của Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA): <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
- DC Health (hoặc DCRA nếu thích hợp) sẽ tiến hành thanh tra không báo trước các cơ sở/phòng tập để xác định việc tuân thủ các tiêu chí/tiêu chuẩn làm sạch và vệ sinh được nêu trong hướng dẫn này.

Những Điều cần Cân nhắc về Tòa nhà

- Cân nhắc tăng lưu thông không khí ngoài trời càng nhiều càng tốt bằng cách mở các cửa sổ hoặc cửa ra ngoài nếu có thể. Nếu có sẵn và chủ sở hữu có thể tiếp cận, hãy mở các máy xử lý không khí trong lành.
- Nếu tòa nhà bị đóng cửa trong một thời gian dài, hãy nhớ kiểm tra các hệ thống HVAC và đảm bảo tất cả các hệ thống nước đều an toàn để sử dụng. Để biết thêm thông tin, hãy xem Hướng dẫn của CDC về việc Mở cửa Trở lại các Tòa nhà sau Thời gian Dài Không Hoạt động hoặc Giảm Hoạt động: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>.

Thiết lập Kế hoạch Ứng phó với Phơi nhiễm COVID-19

- Thiết lập kế hoạch phòng trường hợp có nhân viên, khách hàng được chẩn đoán mắc COVID-19.
- Xác định một người liên lạc tại cơ sở mà nhân viên hoặc khách hàng có thể thông báo cho người đó nếu họ xét nghiệm dương tính với COVID-19 và chọn tiết lộ thông tin này.
- Nếu có nhân viên chọn báo cáo với cơ sở rằng họ dương tính với COVID-19, cơ sở cần có quy trình thông báo để chia sẻ những điều sau với nhân viên:
 - Phổ biến kiến thức về COVID-19, bao gồm các dấu hiệu và các triệu chứng của COVID-19
 - Giới thiệu đến Hướng dẫn dành cho Người Tiếp xúc với Người được xác nhận mắc COVID-19, có sẵn tại
 - Thông tin về các lựa chọn xét nghiệm COVID-19 tại District of Columbia, có sẵn tại
- Nếu một nhân viên thông báo cho cơ sở là họ đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 VÀ nhân viên đó đã tiếp xúc rộng rãi với các khách hàng/khách đến thăm **HOẶC** nếu một khách hàng thông báo với cơ sở là họ đã xét nghiệm dương tính với COVID-19, thì cơ sở nên thông báo cho DC Health bằng cách gửi email tới coronavirus@dc.gov kèm các thông tin sau:
 - “COVID-19 Consult” (“Tham khảo ý kiến về COVID-19”) trong dòng tiêu đề của email
 - Tên và số điện thoại trực tiếp của người liên lạc tốt nhất tại cơ sở để DC Health trả lời cuộc gọi điện thoại
 - Ước tính số lượng khách hàng/khách đến thăm có khả năng đã phơi nhiễm
 - Tóm tắt ngắn gọn về vụ việc/tình huống
- Một điều tra viên của DC Health sẽ tiếp tục phụ trách trong vòng 24 giờ đối với tất cả các hỏi được gửi đúng cách qua email..

- Lưu giữ nhật ký khách đăng ký vào cơ sở và danh sách lớp học cùng với thời gian đi vào trong ít nhất ba tuần, để tạo điều kiện tìm kiếm người tiếp xúc trong trường hợp khách hàng hoặc nhân viên mắc COVID-19.

Các hướng dẫn trên sẽ tiếp tục được cập nhật khi tình hình dịch bệnh thay đổi. Vui lòng truy cập <https://coronavirus.dc.gov/> thường xuyên để biết thông tin mới nhất.