



臨時指引：新型冠狀病毒疾病（COVID-19）大流行期間 室內健身房和健身中心

2020年9月16日

以下指引由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，供健身房和健身中心使用，並將發布於網址www.sfdph.org/directives。本指引可能會因資訊更新而有所變更。

對象：於室內運營的健身房和健身中心及其顧客。健身房和健身中心的顧客應該閱讀此指引，因為其中表明了與室內運動相關的風險，並敘述了有助於保持顧客和工作人員健康和安全的最佳做法。

背景：允許健身房和健身中心在改變運營方式後，有限制地於室內開放。根據既定的容納人數規定，健身房和健身中心可以在容納率不超過10%的情況下開放。健身房和健身中心必須遵守這些指引，並且必須密切關注即將發布於網址<http://www.sfdph.org/directives>的衛生指令。

要點

- 健身房內的人數（包括工作人員）絕對不能超過該健身房或健身中心容納人數的**10%**。
- 運動會提高呼氣的速度和強度。因為如此一來會增加病毒傳播的風險，所以任何進行會提高呼吸頻率或強度的身體活動的人士，必須保持至少**12英尺**的距離。彼此距離越大越安全，尤其是當您或周圍人士呼吸急促時。
- 工作人員和顧客在任何時候，都必須與沒有進行會提高呼吸頻率或強度的運動的人士保持至少**6英尺**的距離。
- 除了在正常呼吸強度的情況下補充水分時，任何時候都必須**佩戴口罩**。
- 加強消毒和衛生程序，並保持場所清潔。
- 未滿**18歲**者不得進入設施。

運動會提高呼氣的速度和強度，並且增加病毒傳播的風險。與非同住人士進行室內活動時，您和您的社區面臨的新型冠狀病毒（COVID-19）傳播風險要比室外活動高得多。您必須考慮風險增加對您自己和社區的影響。保持人際距離、佩戴口罩或面部遮蓋物、實際場所和手部消毒對於減緩新型冠狀病毒的傳播而言至關重要；尤其是在高風險的環境和情況下（例如室內健身房和健身中心），因為人們於這些場所的呼吸會更加急促。

對於任何可能提高呼吸頻率和/或強度的活動（包括但不限於有氧運動或舉重活動），設施必須確保在進行這些活動時，個別人士與所有其他人的距離至少為**12英尺**。呼吸急促的顧客之間保持的



距離越大，就越安全。進行不增加呼吸頻率或強度的靜態活動時（例如伸展、和緩的瑜伽或冥想），請至少保持六英尺的距離。

強烈建議健身房和健身中心在可行的情況下優先考慮並使用室外空間（請見[室外健身房服務須知表](#)），並可在當前指令允許的條件下使用室外和室內空間。

健身中心和健身房可以在容納率不超過10%的情況下開放，但必須遵守本指引中所述的要求。

規劃

- 請填寫《**衛生與安全計劃**》（請見下文《附表B》），該計劃概述了將如何執行本指引的要求以及任何相關的衛生官員指令或命令。與工作人員、顧客和設施的其他成員分享此計劃。
- 將《衛生與安全計劃》張貼在工作人員和顧客能看見的醒目位置。
 - 所有提及的「工作人員」應包括但不限於受薪和計時工作人員，以及獨立供應商和承包商。
- 請制定並張貼《社交距離守則》（參見《居家避疫令》(Stay-Safer-At-Home Order) 的《附錄A》(Appendix A)，發布於www.sfdph.org/healthorders）。
- 指派一名新型冠狀病毒事務員工聯絡員，作為每個場地的單一聯絡點，負責處理關於措施、規定或接觸可能性的問題或疑慮。該人員亦會擔任與三藩市公共衛生局之間的聯絡人。
- 強烈建議建立預約制度，以管理出入健身房和高使用率設備的容納量。設施應事先確定如何即時監控設施內的容納量，並確定為確保容納量不超過上限而採取的措施。
- 儘可能在櫃台區配備有機玻璃或其他不透水的屏障，以儘量減少接待人員與顧客之間接觸交流。
 - 請儘量採用虛擬、非接觸式的登記工具，以使顧客不必使用接待區。
- 對工作人員進行必須遵守的衛生和安全作業方法培訓。
 - 分享有關**新型冠狀病毒**的資訊，其中包括[如何預防病毒傳播](#)，以及有哪些**基礎疾病**可能使個人更容易感染病毒。
 - 所有人員在健身房和/或健身中心時必須隨時佩戴口罩或面部遮蓋物。請參閱《[C19-12c號口罩或面部遮蓋物衛生命令](#)》(Face Covering Health Order No. C19-12c)。
 - 所有人員在每天進入設施前必須接受篩查。請瀏覽網址www.sfdcp.org/screening-handout。
 - 所有人員必須與沒有在進行運動的其他人保持至少6英尺的人際距離，與進行任何會提高呼吸頻率或強度的活動的顧客則須保持12英尺的距離。
 - 考慮儘可能使用電子方式（例如電子郵件和電訊會議），遠距召開所有職員培訓會議。



- 流感疫苗在對抗新型冠狀病毒期間至關重要，其可 (1) 保證工作者和社區的健康，以及 (2) 減輕應對新型冠狀病毒的醫療保健系統及檢測系統的負荷。**強烈建議所有工作人員接種流感疫苗。**張貼告示以鼓勵顧客、訪客等人士接種流感疫苗。
- 在設施內張貼告示，提醒顧客如有出現任何病徵，應留在家中，並提醒他們有關保持人際距離、佩戴口罩或面部遮蓋物的要求，以及洗手及/或消毒規定等資訊。
- 室內健身中心內的室內零售場所可以開放，且必須遵循 [《2020-17號衛生官員指令》\(Health Officer Directive 2020-17\)](#) 中詳述的所有規定。可以使用任何屬於設施的實際組成部分，並且是設施運營所需的室內工作場所（例如辦公室或員工休息室），但必須遵循 [《2020-18號衛生官員指令》\(Health Officer Directive 2020-18\)](#) 中詳述的所有規定。所有可以遠距完成的辦公室職能，都必須繼續儘量遠距完成。辦公室人員的數量計入該設施10%的容納量限制。
- 個人護理服務（例如按摩治療）必須遵循 [《2020-30號衛生官員指令》\(Health Officer Directive No. 2020-30\)](#) 中詳述的所有規定。

設置空間

保持人際距離：運動時的體力消耗會增加呼吸速度和強度，因此，為了降低新型冠狀病毒的傳播風險，保持人際距離尤為重要。**12英尺是在進行任何會提高呼吸頻率或強度的活動的顧客之間所需保持的最小距離。****6英尺則是沒有進行會提高呼吸頻率或強度的運動的個人之間所需保持的最小距離。**請儘量增加彼此之間的距離。

- 任何時候允許進入設施內的最高人數（包括工作人員和顧客），是指隨時都能保持**至少6英尺**的人際距離，並且於正在運動的顧客周圍能保持**12英尺**人際距離的人數，而最多為正常容納人數的**10%**。**10%**的容納人數限制適用於設施內的各個分散空間。例如，一個健身房整個設施的**10%**的容納人數可能是**50人**，但健身房內一個較小的房間或空間**10%**的容納人數可能只有兩三個人。
- 顧客必須始終與非同住人士保持**至少6英尺**的人際距離，並與從事會提高呼吸頻率或強度的運動的顧客保持**12英尺**的距離。當工作人員和顧客在空間內移動時，請使用標識、地板膠帶和/或方向指引以協助確定保持人際距離。
- 使用標識並持續監控，以確保設施內的各個房間和場地不超過其容納人數。
- 布置場地和/或制定程序，以隨時監控並保持所需的人際距離。請考慮以下一種或多種方法：
 - 根據活動需要，讓器材間隔**至少6英尺**的距離（例如，用於伸展運動的空間）或**12英尺**的距離（例如，用於固定式腳踏車的空間）。
 - 將器材以「X」型排列，以拉開更大的距離。
 - 禁止使用兩台機器之間的一台機器或移動器材，使其間距離更遠。
 - 制定監控計劃以隨時確定哪些機器正在使用中，以於必要時保持彼此之間**12英尺**的距離。例如，固定式腳踏車可以放置在其他機器之間的周圍空間。針對各台機器實施預約或登記制度。



- 物理屏障有助於減少顧客和人員之間的接觸，或分隔運動區域，但不應明顯阻礙空間整體的通風。
- 顧客可以進行自主健身。例如，顧客可以單獨使用力量訓練器或其他健身器材。通往器材的顧客通道必須能夠隨時保持所需的人際距離（例如，經過有氧機器的通道需要保持12英尺的人際距離）。
 - 在能保持至少6英尺人際距離，或者如果在進行任何會提高呼吸頻率或強度的活動時能保持12英尺的人際距離的情況下，則允許進行一對一的私人訓練。
 - 出於安全或其他原因，顧客不得從事需要有他人在6英尺範圍內的活動（例如舉重時有人於一旁查看）。

活動和場地注意事項

- 不允許使用室內游泳池。
- 目前，攀岩牆由於每次使用之間難以進行充分消毒，且有待進一步開發消毒方法，故已禁止使用。
- 團體有氧/有氧健身課程（例如飛輪、跆拳道等）目前不允許在室內進行。
- 除非是屬於《居家避疫令》允許的活動，否則不得進行需要6英尺以內近距離接觸的高頻率接觸活動。其中包括團隊體育活動、有組織的校際活動、臨時組隊打籃球、手球或有組織的比賽等活動。
- 通風是防止傳播的重要方式。禁止使用已知通風不良的房間或空間（如壁球場）。如果能始終遵守保持人際距離的要求、持續佩戴口罩或面部遮蓋物，並且在室內沒有已知通風不良的情況下，室內球場和健身室能有限制地提供給目前在室內健身房內允許的活動使用。每個獨立的房間必須保持最高10%的特定容納人數。用於運動的共用空間內通風不良，即使並非從事有氧運動，也會大幅增加傳播風險。
- 消毒噴霧和濕巾必須置於能讓使用自主健身器材的顧客方便取得的位置，供顧客在兩次使用之間擦拭器材（請見以下消毒和殺菌一節）。在自主健身器材消毒前，採取措施以確保其他顧客不會開始使用該器材。工作人員應監督自主健身器材的消毒是否遵守法規以及消毒用品的供應情況。應透過標識或其他方式向顧客和工作人員提供資訊，說明如何將安全問題即時通知設施指定的新型冠狀病毒監測員。
- 關閉更衣室、淋浴間、桑拿房、蒸氣室等非專門用於運動健身的空間。在未發布進一步指引之前，這些空間應保持關閉。（註：更衣室在僅提供方便進入洗手間的情況下可能開放；置物櫃、長椅和其他更衣室設施必須關閉）。建議企業監控洗手間的使用情況，可要求企業提供出入洗手間的鑰匙，或在洗手間附近派駐一名洗手間/更衣室服務員。
- 關閉託兒空間、室內遊戲區和/或感官牆/站台/桌子。
- 封閉的區域/設施必須透過將門上鎖或使用膠帶或其他障礙物封鎖該區域，使顧客無法進入。每個封閉區域的入口處和每個封閉的設施上都必須張貼標識，告知顧客該區域/設施禁止進入。
- 鼓勵健身房和健身工作室預留空間或時間，供易受新型冠狀病毒影響、健康狀況不佳的社區成員使用。



- 儘可能安裝非接觸式自動飲水機，以便與可重複使用的個人水瓶或一次性用完即棄紙杯搭配使用。張貼標識，提醒工作人員和顧客，瓶子或杯子不能接觸到飲水機。如果無法採用非接觸式飲水機，請提醒工作人員和顧客在觸摸飲水機上的供水按鈕的前後都要洗手或使用適當的消毒搓手液。

口罩或面部遮蓋物

大口呼吸會增加傳播和感染新型冠狀病毒的風險。口罩或面部遮蓋物可以保護佩戴者及其周圍人士，對於健身房和健身中心而言非常重要。

口罩和其他布質面部遮蓋物可以在呼吸道飛沫進入空氣傳播之前將其攔截，從而防止人們將病毒傳播給他人。最新的研究表明，口罩或面部遮蓋物還可以透過減少佩戴者接觸的病毒數量來保護佩戴者，從而降低佩戴者患嚴重疾病的風險。口罩或面部遮蓋物是保護工作人員和顧客不受新型冠狀病毒感染的一項重要措施。

- 所有顧客在健身房和/或健身中心時，必須隨時佩戴口罩或面部遮蓋物，但在呼吸正常的情况下補充水分時除外。請參閱《C19-12c號口罩或面部遮蓋物衛生命令》(Face Covering Health Order No. C19-12c)。健身房必須張貼標識，提醒顧客必須遵守以下規則（範例請見附件。請定期瀏覽：<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>，隨著我們對可以為自己和社區採取的重要新型冠狀病毒預防措施日益了解，會不斷改進標識）。
 - 運動過度激烈。顧客必須避免讓自己運動過度而想摘下口罩或面部遮蓋物。他們必須能夠在運動時持續佩戴口罩或面部遮蓋物，如果他們不確定在持續佩戴時可以安全地參與哪些活動，應建議他們諮詢其健康護理專家。
 - 補充水分。顧客在暫時摘下口罩或面部遮蓋物補充水分前，應先讓呼吸緩和至正常強度，然後應立即更換口罩或面部遮蓋物；如果有接觸到面部，應將手洗淨或消毒。
 - 進食。不允許在健身房或健身中心進食，因為這會使顧客有更多時間摘掉口罩或面部遮蓋物，從而使周圍的人處於更高的風險之中。
- 更換弄髒的口罩或面部遮蓋物。建議顧客攜帶供替換的口罩或面部遮蓋物，以防弄濕或變髒。顧客只可在室外取下和更換口罩或面部遮蓋物，事後應洗手或消毒。
- 口罩或面部遮蓋物的種類：
 - 不允許佩戴附有氣閥的口罩或面部遮蓋物。設施必須在其《衛生和安全計劃》中說明如何培訓人員，以監督和應對佩戴附有氣閥的口罩或面部遮蓋物的顧客。
 - 健身房必須張貼關於口罩或面部遮蓋物品質的標識，並於其中提出以下建議：
 - 最佳保護：
 - 外科口罩或多層布口罩
 - 如果使用多層布口罩，應採用緊密編織或高線數的棉或棉混紡的種類
 - 尺寸合適 – 牢固地貼合鼻子、嘴巴和下巴下方
 - 良好保護：



- 單層布口罩
- 雙層頸套
- 棉、絲、麻、尼龍等低線數產品
- 不建議使用：
 - 鬆散編織/鬆散針織的口罩、折疊頭巾、單層頸套
 - 不透氣的材料，例如塑膠或皮革
 - 多孔材料，例如尼龍或絨布
 - 尺寸不合適 – 不能牢固地貼合鼻子、嘴巴和下巴下方
- 考慮為顧客提供免費或可購買的口罩或面部遮蓋物。

對顧客進行健康篩查：

- 設施必須對所有進入設施的顧客進行篩查，詢問其有關新型冠狀病毒的症狀以及接觸新型冠狀病毒的情況。各設施必須提出相關問題，並轉達相關資訊，具體見網址：
<https://www.sfdcp.org/screeningvisitors>
- 對於以上表格中的任何問題回答「是」的人士，設施必須禁止其入內。

衛生和消毒：

- 健身房和健身中心必須制定計劃並實施高於標準行業要求的衛生要求。規定應包括但不限於以下內容：
 - 所有人員和顧客進入設施後都必須對雙手進行清洗或消毒。顧客在使用共用器材前後必須對雙手進行清洗或消毒。
 - 設施必須為顧客和工作人員提供清洗站、免洗酒精搓手液或消毒濕巾。
 - 要求工作人員按照美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的指引，全天對門把手、把手、欄杆、電燈開關、洗手間、水槽、馬桶、長椅、櫃台區、鍵盤、電腦、電話、健身機、裝備、配件、衛生站和其他器材等高頻率接觸區域和表面進行定期清潔和消毒；指引內容請瀏覽網址：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
 - 要求顧客在每次使用健身機、配件或其他器材前後進行消毒。張貼標識，提醒顧客注意此要求。在方便取得的地方為顧客提供消毒噴霧和濕巾。確保提供裝有塑膠袋的非接觸式垃圾桶。
 - 如果顧客在運動後無法擦拭/消毒器材，請提供「準備清潔」(Ready to Clean) 的標籤，讓會員在使用後將標籤貼在器材上，以提醒工作人員在下一位顧客使用器材前必須對其進行消毒。
 - 在對自主健身器材進行消毒前，採取措施以確保其他顧客不會開始使用該器材。工作人員應監督自主健身器材的消毒是否遵守規定以及消毒用品的供應情況。應透過標識或其他方式向顧客和工作人員提供資訊，說明如何將安全問題即時通知設施指定的新型冠狀病毒監測員。
 - 消毒產品必須經過批准可用於殺滅新型冠狀病毒。經批准的產品清單可於以下網址



查詢：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

通風：

對場所的通風系統進行必要的改善，包括以下事項：

- 暖通空調 (Heating, ventilation, and Air Conditioning, HVAC) 系統（如有）
 - 確保 HVAC 系統有經過維護並正常運行。
 - 對將空氣過濾器升級至可能的最高效率的可能性進行評估。
 - 透過 HVAC 系統增加室外空氣的百分比，重新調節或覆蓋再循環（「節能器」）風門。
 - 禁用根據溫度或占用率減少空氣供應的按需通風控制
 - 在建築物無人時，評估建築物通風系統的運行情況，以最大程度地通風。至少要重置定時控制的通風系統，以使其在建築物開放前 1 至 2 小時和在建築物封閉後 2-3 小時開始運行。
- 在環境條件和建築物要求允許的情況下，打開門窗來增加自然通風。
- 考慮安裝便攜式空氣淨化器（「HEPA 過濾器」）。
- 如果場所使用底座式電風扇或壁扇，則應調整電風扇的方向，以儘量避免將空氣從一個人所在區域吹到另一個人所在的區域。

如需了解更多資訊和額外資源，請參見以下內容：三藩市公共衛生局 (SFDPH)：
<https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>。

常見問題與解答

如果我的健身房或健身中心中有人新型冠狀病毒檢測呈陽性時，該怎麼辦？

人們在出現新型冠狀病毒症狀前的 48 小時就可能會傳播病毒。有些人從未出現過症狀，但仍然可能傳播病毒。請參閱三藩市公共衛生局的指引：[What to do if Someone at the Workplace Has COVID-19 \(如果工作場所中有人感染了 COVID-19 新型冠狀病毒，該怎麼辦\)](#)，網址為 www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace。保留機構中人員和顧客的名單將有助於追蹤接觸者，以確保您的顧客和我們社區的健康。

我們的一些顧客會在舉重和從事其他運動時佩戴手套。是否允許這些行為？

顧客在健身時可佩戴手套，但應提醒其注意消毒和洗手。手套不能代替消毒、洗手或其他衛生規定。

那毛巾呢？



請鼓勵客人自備毛巾。如果您的場所決定提供毛巾，則需要將用過的毛巾存放在一個有蓋的容器中。根據製造商的說明進行洗滌。請使用指定的最高溫度的熱水進行清洗，並完全烘乾。無論是場所提供毛巾還是客人自備毛巾，都不能取代對顧客使用的健身機、配件或其他器材進行消毒的要求。

我們是否應該鼓勵使用防護面屏？

目前沒有建議一般大眾在大多數日常活動中佩戴護目用具。然而，從理論上來說，您的眼睛可以是新型冠狀病毒的感染途徑。防護面屏或護目鏡（但並非普通眼鏡）可以防止此類型的病毒接觸。因此個別人士（特別是有較高風險接觸新型冠狀病毒或因該病毒而患重症的人士）可能會決定除了佩戴口罩或面部遮蓋物以外，同時佩戴護目用具，以作為防止感染新型冠狀病毒的額外保護措施。

資料來源

隨時瞭解情況。資訊瞬息萬變。可在以下網址查找實用資源：

- 三藩市公共衛生局(SFDPH)
 - <https://www.sfcdcp.org/covid19>
- 告示等可打印資源
 - <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- 加州政府發布的《加州更安全的經濟藍圖》(California Blueprint for a Safer Economy)
 - <https://covid19.ca.gov/safer-economy/#reopening-data>
- 加州公共衛生局 (Department of Public Health, CDPH) 發布的健身設施行業指引
 - <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness.pdf>
- 美國疾病控制及預防中心 (CDC)
 - 指引文件列表（可搜尋）
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>
- 在新型冠狀病毒疾病(COVID-19)大流行期間提倡佩戴口罩或面部遮蓋物：政策制定者指引
 - <https://preventepidemics.org/wp-content/uploads/2020/08/Promoting-Face-covering-Wearing-During-COVID-19.pdf>

隨時佩戴口罩或面部遮蓋物

除了在正常呼吸強度的情況下補充水分時

調整自己的運動節奏

- 切勿過於激烈以至於想摘掉口罩或面部遮蓋物的程度
- 只參與能安全地持續佩戴口罩或面部遮蓋物的活動。如果您不確定，請諮詢您的醫生。

在補充水分前，請先緩和下來

- 在取下口罩或面部遮蓋物補充水分之前，請確定呼吸已經放慢到規律的強度

切勿進食

- 如果您一定要進食，請移步室外。

如果要更換口罩，請移步室外

- 請攜帶替換用的口罩或面部遮蓋物，以防弄濕或變髒。
- 您必須到室外取下並更換口罩或面部遮蓋物。
- 更換有污垢的口罩或面部遮蓋物後，對雙手進行清洗或消毒。

您的口罩或面部遮蓋物保護我和您

您的口罩或面部遮蓋物越優良，我們大家就會得到更好的保護

最佳保護：

- 外科口罩或多層布質面部遮蓋物
 - 如果使用多層布質面部遮蓋物，應採用緊密編織或高線數的棉或棉混紡的種類
- 尺寸合適 – 牢固地貼合鼻子、嘴巴和下巴下方

良好保護：

- 單層布質口罩或面部遮蓋物
- 雙層頸套
- 棉、絲、麻、尼龍等低線數產品

不建議使用：

- 鬆散編織/鬆散針織的口罩或面部遮蓋物、折疊頭巾、單層頸套
- 不透氣的材料，例如塑膠或皮革
- 多孔材料，例如尼龍或絨布
- 尺寸不合適 – 不能牢固地貼合鼻子、嘴巴和下巴下方

不允許佩戴：

- 附有氣閥的口罩或面部遮蓋物