



Pansamantalang Gabay: Mga Indoor na Gym at Fitness Center Sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19

Setyembre 16, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para sa paggamit ng mga Gym at Fitness Center, at ipo-post sa www.sfdph.org/directives. Puwedeng magbago ang gabay na ito habang naa-update ang impormasyon.

AUDIENCE: Mga Gym at Fitness Center na nagpapatakbo indoors at ang kanilang mga kliyente. Kailangang basahin ito ng mga kliyente ng mga Gym at Fitness Center dahil binabanggit nito ang mga panganib na nauugnay sa indoor na pag-e-ehersisyo, at naghahatid ito ng mga pinakamahasag na hakbang upang panatilihin ang kalusugan at ligtas ang mga kliyente at tauhan.

BACKGROUND: Pinapayagan ang mga Gym at Fitness Center na magbukas indoors nang limitado at may mga binagong operasyon. Maaaring magbukas ang mga Gym at Fitness Center nang hanggang sa MAXIMUM na 10% kapasidad batay sa mga itinatag na regulasyon sa dami ng tao. Ang mga Gym at Fitness Center ay kinakailangang sumunod sa mga gabay na ito at dapat subaybayan ang mga paparating na Direktiba sa Kalusugan na naka-post sa <http://www.sfdph.org/directives>.

MAHAHALAGANG PUNTO

- Ang bilang ng mga tao sa loob ng isang gym ay **hindi dapat lumampas sa 10% ng kapasidad** ng gym o fitness center na iyon, kabilang ang mga tauhan.
- Pinapataas ng pag-e-ehersisyo ang rate at lakas ng pagbuga ng hininga. Dahil pinapataas nito ang panganib ng paghawa ng virus, **kailangang magpanatili ng hindi bababa sa 12 talampakang distansya sa mga taong nagsasagawa ng anumang pisikal na aktibidad na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga**. Kapag mas malaki ang distansya, mas ligtas, lalo na kung ikaw o ang mga tao sa paligid mo ay humihinga nang mabigat.
- Ang mga tauhan at kliyente ay kailangang magpanatili ng **hindi bababa sa anim na talampakang distansya** sa lahat ng oras mula sa mga hindi nag-e-ehersisyo na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga.
- **Mandatoryo ang mga takip sa mukha sa lahat ng oras** maliban na lang kapag umiinom nang may normal na lakas ng paghinga.
- Panatilihin ang espasyo gamit ang mga pinahasag na pamamaraan sa pag-disinfect at pag-sanitize.
- Hindi pinapayagan ang mga wala pang 18 taong gulang.

Pinapataas ng pag-e-ehersisyo ang rate at lakas ng pagbuga ng hininga, at ang panganib ng paghawa ng virus. Sa mga indoor na aktibidad kasama ng mga taong hindi bahagi ng iyong sambayanan, mas malaki ang posibilidad na mahawaan ka at ang iyong komunidad ng COVID-19, kaysa sa mga outdoor na aktibidad. Kailangan mong isaalang-alang ang epekto ng pinataas na panganib na ito sa iyong sarili at komunidad. **Ang physical distancing, mga takip sa mukha, at pag-disinfect ng mga pisikal na espasyo at**



kamay ay kritikal sa pagpapabagal ng pagkalat ng virus na nagdudulot ng COVID-19 – lalo na sa mga lugar at sitwasyon na may mas mataas na panganib gaya ng mga indoor na gym at fitness center kung saan humihinga nang mas mabigat ang mga tao.

Para sa ANUMANG aktibidad na maaaring magpataas ng rate at/o lakas ng paghinga (kabilang ang pero hindi limitado sa mga cardio/aerobic na aktibidad o pagbubuhat; kailangang tiyakin ng mga pasilidad na ang mga indibidwal ay **may layong hindi bababa sa 12 talampakan** mula sa iba habang isinasagawa ang mga aktibidad na iyon. Mas ligtas kapag mas malaki ang espasyo sa pagitan ng mga kliyente na humihinga nang mabigat. Magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya para sa mga nakapirming aktibidad na hindi nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga, gaya ng stretching, gentle yoga o meditation.

Ang mga Gym at Fitness Center ay lubos na hinihikayat na isaprayoridad at gamitin ang outdoor na espasyo hangga't maaari (tingnan ang [Tip Sheet para sa Mga Serbisyo sa Outdoor na Gym](#)) at puwedeng gamitin ang outdoor AT indoor na espasyo hangga't pinapahintulutan ng mga kundisyon sa ilalim ng kasalukuyang Direktiba.

Pinapayagan ang mga Fitness Center at Gym na magbukas sa hanggang 10% kapasidad at kailangang sumunod sa mga kinakailangang binanggit sa gabay na ito.

PAGPAPLANO

- Punan ang **Plano sa Kalusugan at Kaligtasan** (tingnan ang Exhibit B sa ibaba) na naglalarawan sa gagawin ng pasilidad upang maipatupad ang mga kinakailangan sa gabay na ito, at ang anumang nauugnay na Direktiba o Kautusan ng Opisyal sa Kalusugan. Ibahagi ang planong ito sa mga tauhan, kliyente, at iba pang miyembro ng pasilidad.
- Ipaskil ang Plano sa Kalusugan at Kaligtasan sa isang madaling makitang lokasyon para sa mga tauhan at kliyente.
 - Kabilang sa lahat ng pagbanggit ng "tauhan" ang, pero hindi limitado sa sinusweldohan at orasang tauhan, at mga independent na vendor at contractor.
- Ihanda at ipaskil ang Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa (tingnan ang Appendix A ng Utos na Manatiling Mas Ligtas sa Bahay, na naka-post sa www.sfdph.org/healthorders).
- Magtalaga ng staff na tagapag-ugnay para sa COVID-19 na siyang magiging natatanging taong makakaugnayan sa bawat site para sa mga tanong o alalahanin tungkol sa mga kagawian, protocol, o potensyal na pagkakalantad. Magsisilbi ring tagapag-ugnay sa SFDPH ang taong ito.
- Lubos na inirerekomendang magtatag ng sistema ng pagpapareserba upang mapahalaan ang kapasidad para sa access sa gym at mga kagamitang madalas gamitin. Kailangang tukuyin ng mga pasilidad nang maaga kung paano nila babantayan nang real time ang kapasidad sa loob ng pasilidad, at ang mga hakbang na gagawin upang matiyak na hindi ito malalampasan.
- Lagyan ang front desk area ng Plexiglas o iba pang hindi natatagusang harang, kung maaari, upang mabawasan ang interaksyon sa pagitan ng mga reception worker at kliyente.
 - Magpatupad ng virtual at touchless na mga tool sa pag-check in, kung posible, nang sa gayon ay hindi na kailangang gamitin ng mga kliyente ang espasyo ng reception.



- Sanayin ang mga tauhan sa mga kagawian sa kalusugan at kaligtasan na kailangang sundin.
 - Magbahagi ng impormasyon tungkol sa [COVID-19, kung paano maiiwasan ang pagkalat nito](#), at kung aling [mga kundisyon sa kalusugan](#) ang maaaring nagdudulot sa mga indibidwal na madaling mahawaan ng virus.
 - Ang lahat ng tauhan ay kailangang magsuot ng pantakip sa mukha SA LAHAT NG ORAS habang nasa gym at/o fitness center. [Tingnan ang Kautusan sa Kalusugan hinggil sa Pantakip sa Mukha Blg. C19-12c](#).
 - Kailangang ma-screen ang lahat ng tauhan bago pumasok sa pasilidad araw-araw. Tingnan ang www.sfcdcp.org/screening-handout.
 - Kailangang magpanatili ng pisikal na distansya ang lahat ng tauhan nang hindi bababa sa anim na talampakan mula sa ibang hindi nag-e-ehersisyo, at 12 talampakan mula sa mga kliyente na nagsasagawa ng anumang aktibidad na nagpapataas ng kanilang rate o lakas ng paghinga.
 - Isaalang-alang na gawin ang lahat ng pagpupulong sa personal na development ng mga tauhan nang malayuan sa pamamagitan ng paggamit ng mga electronic na paraan, gaya ng email at teleconferencing, hangga't posible.
- Mahalaga ang mga bakuna sa trangkaso sa paglaban sa COVID-19 dahil (1) napapanatili nitong malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) nababawasan nito ang mga problema sa ating pangangalagang pangkalusugan at mga sistema ng pagsusuri na tumutugon sa COVID-19. **Lubos na hikayatin ang lahat ng tauhang magpabakuna laban sa trangkaso**. Magpaskil ng karatulang naghihikayat ng bakuna sa trangkaso para sa mga kliyente, bisita, atbp.
- Magpaskil ng karatula sa buong pasilidad na nagpapaalala sa mga kliyente na manatili sa bahay kung mayroon silang anumang sintomas, ang mga kinakailangan tungkol sa physical distancing, mga kinakailangan sa takip sa mukha, paghuhugas ng kamay at/o pag-sanitize, atbp.
- Maaaring magbukas ang mga indoor na bilihan sa loob ng indoor na fitness center, at kailangang sundin ang lahat ng protocol na idinetalye sa [Direktiba ng Opisyal sa Kalusugan 2020-17](#). Maaaring gamitin ang anumang indoor na lugar ng trabaho gaya ng mga opisina o break room ng mga empleyado na pisikal na bahagi ng pasilidad, at kinakailangan upang patakbuhin ang pasilidad, ngunit kailangang sundin ang lahat ng protocol na idinetalye sa [Direktiba ng Opisyal sa Kalusugan 2020-18](#). Ang lahat ng tungkulin sa opisina na magagawa nang malayuan ay dapat na patuloy na gawin nang malayuan hanggang sa abot ng makakaya. Ang bilang ng mga manggagawa sa opisina ay nabibilang sa 10% limitasyon sa kapasidad para sa pasilidad.
- Kailangang sundin ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga, gaya ng massage therapy, ang lahat ng protocol na idinetalye sa [Direktiba ng Opisyal sa Kalusugan 2020-30](#).

PAG-SET UP NG ESPASYO

Physical Distancing: Ang pisikal na pagpapagod dahil sa pag-e-ehersisyo ay maaaring magpataas ng rate at lakas ng pabuga ng hininga, at ginagawang higit na mas mahalaga ang physical distancing upang mapababa ang mga panganib ng paghawa ng virus na nagdudulot ng COVID-19. **12 talampakan ang minimum na distansya** na kinakailangan sa paligid ng mga kliyente na nagsasagawa ng anumang



aktibidad na nagpapataas ng rate o lakas nga paghinga. **Anim na talampakan ang minimum na distansya** na kinakailangan **sa pagitan ng mga hindi nagsasagawa ng ehersisyo na nagpapataas ng rate o lakasng paghinga**. Hangga't posible, lakihan ang distansya.

- Ang maximum na bilang nga tao, kabilang ang mga Tauhan at Kliyente, na pinapayagan sa loob ng pasilidad sa anumag oras ay ang bilang na kayang magpanatili **ng hindi bababa sa** anim na talampakang pisikal na distansya sa lahat ng oras AT 12 talampakang pisikal na distansya sa paligid ng mga nag-e-ehersisyong kliyente – hanggang sa 10% ng normal na kapasidad. Nalalapat ang 10% limitasyon sa kapasidad sa mga magkakahiwalay na espasyo sa loob ng pasilidad. Halimbawa ang 10% kapasidad ng gym para sa buong pasilidad ay maaaring 50 tao, ngunit ang 10% kapasidad para sa mas maliit na kwarto o espasyo sa loob ng gym ay maaaring dalawa o tatlong tao lang.
- Kailangang magpanatili ang mga kliyente ng physical distancing na **hindi bababa sa** anim na talampakan mula sa mga tao sa labas ng kanilang sambahayan sa LAHAT NG ORAS AT 12 talampakan sa paligid ng mga kliyente na nagsasagawa ng ehersisyo na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga. Gumamit ng karatula, tape sa sahig, at/o may direksyong gabay upang makatulong na matiyak ang physical distancing habang gumagalaw ang mga tauhan at kliyente sa buong espasyo.
- Gumamit ng karatula at on-going na pagsubaybay upang matiyak na ang mga indibidwal na kwarto at espasyo sa loob ng pasilidad ay hindi lalampas sa kanilang kapasidad.
- Isaayos ang espasyo at/o bumuo ng mga proseso upang subaybayan at panatilihin ang kinailangang physical distancing sa lahat ng oras. Isaalang-alang ang isa o mahigit na pamamaraan sa ibaba:
 - Paglayu-layuin ang kagamitan **nang hindi bababa** sa anim na talampakan ang layo (halimbawa, para sa stretching) o 12 talampakan ang layo (halimbawa, para sa paggamit ng stationary bike) kung saan kinakailangan ayon sa aktibidad.
 - Isaayos ang kagamitan sa "X" na pattern upang magbigay ng mas malaking pagdidistansya.
 - Harangan ang bawat pagitang makina o ilipat ang kagamitan nang sa gayon ay mas malayo ang mga ito.
 - Bumuo ng plano sa pagsubaybay para sa aling mga makina ang ginagamit sa anumang oras upang mapanatili ang 12 talampakang distansya kung saan kailangan. Halimbawa, ang mga stationary na bisikleta ay maaaring isaayos sa paligid ng isang espasyo sa pagitan ng ibang makina. Magpatupad ng sistema ng pagreserba o pag-sign up para sa mga indibidwal na makina.
 - Makakatulong ang mga pisikal na harang upang mabawasan ang pagkakalantad sa pagitan ng mga kliyente at tauhan, o upang paghiwalayin ang mga lugar sa pag-e-ehersisyo, ngunit hindi dapat lubhang mahaharangan ang kabuuang daloy ng hangin sa espasyo.
- Maaaring magsagawa ang mga kliyente ng fitness na nakadirekta sa sarili. Halimbawa, maaaring indibidwal na gumamit ang mga kliyente ng libreng weights o iba pang kagamitan sa fitness. Ang mga daanan ng kliyente mula at papunta sa mga kagamitan ay dapat magbigay-daan na mapanatili ang kinakailang pisikal na distansya sa lahat ng oras (halimbawa, 12 talampakang distansya ang kinakailangan para sa daanan na dadaan sa isang cardio machine).



- Pinapayagan ang One-On-One na Personal na Pagsasanay kapag mapapanatili ang hindi bababa sa anim na talampakang physical distancing, o 12 talampakan kung nagsasagawa ng anumang aktibidad na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga.
- Hindi pinapayagan ang mga kliyente na magsagawa ng mga aktibidad na kinakailangan ang iba sa loob ng 6 na talampakan para sa kaligtasan, gaya ng spotting habang nagbubuhat.

Mga Pagsasaalang-alang sa Aktibidad at Espasyo.

- Hindi pinapayagan ang mga indoor na pool.
- Sa kasalukuyang panahon, habang wala pang karagdagang development, ang pag-akyat sa mga pader ay pinagbabawalan dahil sa kahirapan sa sapat na pag-disinfect sa pagitan ng bawat paggamit.
- Hindi pinapayagan indoors ang mga panggrupong cardio/aerobic na klase sa fitness (gaya ng spinning, kickboxing, atbp.) sa panahong ito.
- Ang mga mataas na contact na aktibidad na nangangailangan ng malapit na contact na mas mababa sa anim na talampakang layo ay hindi pinapayagan maliban na lang kung pinapahintulutan sa ilalim ng Utos na Manatiling Mas Ligtas sa Bahay. Kabilang dito ang mga aktibidad gaya ng mga panggrupong sporting event, organisadong intermural na aktibidad, pick-up basketball, handball, o organisadong karera.
- Mahalaga ang bentilasyon upang maiwasan ang paghawa. Pinagbabawalan ang mga kwarto o espasyong alam na may mahinang bentilasyon, gaya ng mga squash court. Magagamit lang ang mga indoor na court at mga fitness room para sa mga aktibidad na kasalukuyang pinapahintulutan sa indoor na setting ng gym KUNG mapapanatili ang physical distancing sa lahat ng oras, patuloy na nakasuot ang mga takip sa mukha, at ang kwarto ay hindi kilalang may mahinang bentilasyon. Kailangang magpanatili ang bawat hiwalay na kwarto ng maximum na 10% ng partikular na kapasidad nito. Ang pagkakaroon ng mahinang bentilasyon sa isang pinagbabahagiang espasyo na ginagamit para sa pag-e-ehersisyo, kahit na hindi aerobic ang ehersisyo, ay maaaring lubos na pataasin ang panganib ng paghawa.
- Para sa mga kliyente na gumagamit ng kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili, kailangang malapit at available ang mga disinfectant spray at wipes para sa mga kliyente upang punasan ang kagamitan sa pagitan ng bawat paggamit ng mga kliyente (tingnan ang seksyon ng Pag-sanitize at Pag-disinfect sa ibaba). Magsagawa ng mga hakbang upang matiyak na hindi gagamitin ng ibang kliyente ang kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili bago ito ma-disinfect. Kailangang subaybayan ng mga tauhan ang pagsunod sa pag-disinfect ng kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili at ang pagiging available ng mga supply sa pag-disinfect. Kailangang mabigyan ang mga kliyente at tauhan ng impormasyon, sa pamamagitan ng karatula o iba pang paraan, tungkol sa kung paano magpaalam ng mga alalahanin sa kaligtasan nang real time sa nakatalagang tagasubaybay sa COVID-19 ng pasilidad.
- Isara ang mga locker room, shower, sauna, steam room, at iba pang espasyong hindi partikular na ginagamit para sa physical fitness. Mananatiling sarado ang mga ito hanggang sa mag-post ng karagdagang gabay. (Tandaan: Maaari lang buksan ang mga locker room upang magbigay ng access sa mga banyo; kailangang sarado ang mga locker, bangko, at iba pang amenity ng locker room). Hinihikayat ang mga negosyo na subaybayan ang paggamit ng mga banyo sa pamamagitan ng paghingi ng susi para magamit o pagtatalaga ng magbabantay sa banyo/locker room.
- Isara ang mga espasyo sa childcare, indoor na palaruan, at/o mga sensory na



pader/istasyon/mesa.

- Kailangang gawing inaccessible ang mga saradong lugar/amenity sa mga kliyente sa pamamagitan ng pagkandado sa mga pinto o paggamit ng tape o iba pang harang upang harangan ang lugar. Sa pasukan ng bawat saradong lugar at bawat saradong amenity, kailangang magpaskil ng karatula na nagsasabi sa mga kliyente na bawal pumasok sa area/amenity na iyon.
- Hinihikayat ang mga gym at fitness studio na maglaan ng mga espasyo o oras ng paggamit para sa mga miyembro ng komunidad na nasa malaking panganib sa pagkakaroon ng hindi magandang kalusugan dulot ng COVID-19.
- Kung saan posible, maglagay ng mga touchless at awtomatikong dispenser ng tubig para gamitin sa mga personal at reusable na bote ng tubig, o pang-isahang gamit at disposable na basong papel. Magpakita ng karatulang nagpapaalala sa mga tauhan at kliyente na hindi dapat madikit sa bote o mga baso ang dispenser ng tubig. Kung hindi kaya ang pagkakaroon ng touchless na dispenser ng tubig, ipaalala sa mga manggagawa at kliyente na hugasan ang kanilang mga kamay o gumamit ng naaangkop na hand sanitizer bago at pagkatapos hawakan ang release button ng tubig sa mga drinking fountain.

Mga Takip sa Mukha

Pinapataas ng malalim na paghinga ang panganib ng pagkalat at pagkahawa ng virus na nagdudulot ng COVID-19. **Pinoprotektahan ng mga pantakip sa mukha ang nagsusuot nito AT ang mga nakapaligid sa kanya at lubos itong mahalaga sa Mga Gym at Fitness Center.**

Napipigilan ng mga face mask at iba pang telang pantakip sa mukha ang mga taong maikalat ang virus sa ibang tao sa pamamagitan ng pagpigil sa mga respiratory droplet bago sumama sa hangin ang mga ito. Ayon sa pinakabagong pananaliksik, pinoprotektahan DIN ng mga pantakip sa mukha ang nagsusuot nito sa pamamagitan ng pagpapababa sa dami ng virus na nakakarating sa nagsusuot at kung kaya't napapababa ang panganib ng malubhang sakit para sa nagsusuot nito. **Ang mga pantakip sa mukha ang isa sa mga pinakamahalagang hakbang para protektahan ang mga tauhan at kliyente sa COVID-19.**

- Ang lahat ng kliyente ay DAPAT magsuot ng mga pantakip sa mukha SA LAHAT NG ORAS habang nasa gym at/o fitness center maliban na lang habang umiinom nang normal ang paghinga. [Tingnan ang Kautusan sa Kalusugan hinggil sa Pantakip sa Mukha Blg. C19-12c.](#) Dapat magpaskil ang mga gym ng karatulang nagpapaalala sa mga kliyenteng dapat silang sumunod sa mga sumusunod na panuntunan(may kalakip na halimbawa. Palaging bisitahin ang: <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19> dahil bumubuo ng pinahusay na karatula para maipakita ang ating lumalalim na pag-unawa sa mahahalagang hakbang sa pag-iwas sa COVID-19 na magagawa natin para sa ating mga sarili at ating komunidad.
 - Labis na pagpapagod. Dapat iwasan ng mga kliyente ang labis na pagpapagod hanggang sa puntong gusto na nilang hubarin ang kanilang pantakip sa mukha. Dapat patuloy silang makapagsuot ng pantakip sa mukha habang nag-eehersisyo at dapat silang payuhang magtanong sa kanilang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kung hindi sila sigurado kung anong mga aktibidad ang ligtas nilang magagawa habang patuloy silang nagsusuot ng pantakip sa mukha.
 - Pag-inom. Dapat pabagalin ng mga kliyente ang kanilang paghinga sa regular na intensidad



bago nila pansamantalang alisin ang kanilang pantakip sa mukha para uminom at pagkatapos ay dapat nilang palitan kaagad ang kanilang pantakip sa mukha, at hugasan o i-sanitize ang kanilang ang mga kamay kung hahawakan nila ang kanilang mukha.

- Pagkain. Hindi pinapayagan ang pagkain sa gym o fitness center dahil nagdadala ito ng karagdagang oras kung saan maaaring hubarin ng mga kliyente ang kanilang pantakip sa mukha na nagdudulot ng mas matinding panganib sa mga nakapaligid sa kanila.
- Pagpapalit ng mga narumihang pantakip sa mukha. Irekomenda sa mga kliyenteng magdala ng pamalit na pantakip sa mukha kung sakaling mabasa o marumihan ang kanilang pantakip sa mukha. Pinapayagan lang ang mga kliyenteng hubarin at palitan ang kanilang pantakip sa mukha sa labas at dapat nilanghugasan o i-sanitize ang kanilang mga kamay pagkatapos nito.
- Mga uri ng mga pantakip sa mukha:
 - Hindi pinapahintulutan ang mga pantakip sa mukha **na may** mga vent. Dapat isaad ng pasilidad sa kanilang Plano sa Kalusugan at Kaligtasan kung paano nila sasanayin ang mga tauhang sumubaybay at tumugon sa mga kliyenteng nagsusuot ng mga pantakip sa mukhang may mga vent.
 - Dapat magpaskil ang mga gym ng karatulang naglalaman ng mga sumusunod na rekomendasyon tungkol sa kalidad ng mga pantakip sa mukha:
 - Pinakamahusay na proteksyon:
 - Surgical mask o maraming patong na telang mask
 - Kung gumagamit ng maraming patong na telang mask, dapat ay maayos itong natahi o marami ang hiblang bulak o may halong bulak
 - Kasya – tiyak na natatakpan ang ilong, bibig, at ilalim ng baba
 - Mahusay na proteksyon:
 - Isang patong na telang mask
 - Dalawang patong na neck gaiter
 - Mas kaunti ang hiblang bulak, seda, linen, polyester
 - Hindi inirerekomenda:
 - Mga mask na hindi maayos ang pagkakatahi/gantsilyo, itinuping bandana, isang patong na neck gaiter
 - Materyal na hindi napapasukan ng hangin gaya ng plastik o leather
 - Materyal na masyadong malalaki ang butas gaya ng nylon o lana
 - Hindi kasya – hindi maayos na natatakpan ang ilong, bibig, at ilalim ng baba
 - Pag-isipang maghanda ng mga libre o mabibiling pantakip sa mukha para sa mga kliyente.

Mga Pagsusuri ng Kalusugan ng Mga Kliyente:

- Dapat suriin ng mga pasilidad ang lahat ng kliyenteng papasok sa pasilidad gamit ang mga tanong tungkol sa sintomas ng COVID-19 at pagkakalantad sa COVID-19. Dapat itanong ng mga pasilidad ang mga ito at ipaabot ang impormasyong makikita sa: <https://www.sfdcp.org/screeningvisitors>
- Hindi dapat isama ng mga pasilidad ang mga taong sasagot ng oo sa anuman sa mga tanong sa form sa itaas.

Pag-sanitize at Pag-disinfect:



- Dapat bumuo ang Mga Gym at Fitness Center ng plano at magpatupad ng mga ipinag-aatas sa sanitasyon na **humihigit** sa mga karaniwang ipinag-aatas sa industriya. Dapat kasama sa mga protocol ang, pero hindi limitado sa mga sumusunod:
 - Dapat hugasan o i-sanitize ng lahat ng tauhan at kliyente ang kanilang mga kamay bago sila pumasok sa pasilidad. Dapat hugasan o i-sanitize ng mga kliyente ang kanilang mga kamay bago at pagkatapos gamitin ang nahihiram na kagamitan.
 - Dapat maghanda ang mga pasilidad ng istasyon ng paghuhugas, sanitizer ng kamay, o mga pang-sanitize na pamunas para sa mga kliyente at tauhan.
 - Atasan ang mga tauhang palaging linisin at i-disinfect ang mga bahagi at lugar na madalas hawakan, gaya ng mga pihitan ng pinto, hawakan, baranda, bukasang ilaw, banyo, lababo, kubeta, bangko, front desk, keyboard, computer, telepono, makina sa fitness, gear, aksesorya, istasyon ng sanitasyon, at iba pang kagamitan sa buong araw alinsunod sa mga alituntunin ng CDC na makikita sa:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
 - Atasan ang mga kliyenteng i-disinfect ang anumang makina fitness, aksesorya, o iba pang kagamitan bago at pagkatapos gamitin ito. Magpaskil ng karatula para paalalahanan ang mga kliyente tungkol sa atas na ito. Maghanda ng mga magagamit ng disinfectant spray at pamunas para sa mga kliyente sa mga madaling makitang lokasyon. Tiyaking may magagamit na mga may plastik sa loob at hindi hinahawakang basurahan.
 - Kung hindi mapupunasan/madi-disinfect ng kliyente ang kagamitan pagkatapos niyang mag-ehersisyo, magbigay ng mga tag na "Handa Nang Linisin" na ilalagay sa kagamitan pagkatapos itong gamitin para alertuhin ang mga tauhan na dapat i-sanitize ang kagamitan bago ito magamit ng susunod na kliyente.
 - Magsagawa ng mga hakbang upang matiyak na hindi gagamitin ng ibang kliyente ang kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili bago ito ma-disinfect. Kailangang subaybayan ng mga tauhan ang pagsunod sa pag-disinfect ng kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili at ang pagiging available ng mga supply sa pag-disinfect. Kailangang mabigyan ang mga kliyente at tauhan ng impormasyon, sa pamamagitan ng karatula o iba pang paraan, tungkol sa kung paano magpaalam ng mga alalahanin sa kaligtasan nang real time sa nakatalagang tagasubaybay sa COVID-19 ng pasilidad.
 - Dapat aprubahan ang paggamit ng mga produktong pang-disinfect laban sa COVID-19. May makikitang inaprubahang listahan sa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

Bentilasyon

Gawin ang anumang kinakailangang pagpapahusay sa bentilasyon ng establisyimento, at:

- mga HVAC system (kung mayroon)
 - Tiyaking sinusuri at gumagana nang maayos ang mga HVAC system.



- Suriin ang mga posibilidad ng pag-upgrade sa mga filter sa hangin sa pinakamabisa na posible.
 - Damihan ang porsiyento ng hangin mula sa labas sa pamamagitan ng HVAC system, pag-adjust o pag-override sa mga damper para sa muling pagpapaikot ("economizer").
 - I-disable ang mga kontrol sa bentilasyon na nakabatay sa demand, na nagbabawas ng supply ng hangin batay sa temperatura o dami ng tao
 - Pag-isipang patakbuhan ang sistema ng bentilasyon ng gusali kahit walang tao para masulit ang bentilasyon. Bilang minimum, i-reset ang sistema ng bentilasyon na pinapatakbo ng timer para magsimulang tumakbo ang mga iyon 1-2 oras bago buksan ang gusali at 2-3 oras pagkatapos isara ang gusali.
-
- Paramihin ang natural na bentilasyon sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana at pintuan kapag pinapahintulutan ng mga kondisyon sa kapaligiran at kinakailangan ng gusali.
 - Isaalang-alang ang pag-install ng mga portable na air cleaner (mga "HEPA filter").
 - Kung gumagamit ang establisimyento ng mga nakatayong bentilador o bentilador na nakakabit sa pader, isaayos ang direksyon ng mga bentilador para mabawasan ang pag-hip ng hangin mula sa espasyo ng isang indibidwal papunta sa ibang tao.

Para sa higit pang impormasyon at karagdagang mapagkukunan, pakitingnan ang sumusunod: Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH): <https://www.sfc-dcp.org/COVID-ventilation>.

Mga Madalas Itanong

Paano kung magpositibo sa pagsusuri sa COVID-19 ang isang tao sa aking Gym o Fitness Center?

Posibleng maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19. Ang ilang tao ay **hindi** nagkakaroon ng mga sintomas at maaari pa ring makapagpasa ng virus. Tingnan ang gabay ng SFDPH tungkol sa kung [What to do if Someone at the Workplace Has COVID-9](#) (Ano ang dapat gawin kung ang Isang Tao sa Lugar ng Trabaho ay May COVID-19) na makikita sa: www.sfc-dcp.org/covid19-positive-workplace. Ang paghahanda ng listahan ng mga tauhan at kliyente mula sa organisasyon ay makakatulong sa contact tracing para makatulong na matiyak ang kalusugan ng iyong mga kliyente at ating komunidad.

Gumagamit ang ilan sa ating mga kliyente ng mga guwantes para sa weightlifting at iba pang aktibidad sa pag-eehersisyo. Pinapayagan ba ang mga ito?

Maaaring suotin ng mga kliyente ang kanilang mga guwantes habang nag-eehersisyo, pero dapat silang paalalahanan tungkol sa pagdidisimpekta at paghuhugas ng kamay. Hindi napapalitan ng mga guwantes ang pagdidisimpekta, paghuhugas ng kamay, o iba pang protocol sa pag-sanitize.

Paano naman ang mga tuwalya?

Hikayatin ang mga bisitang magdala ng sarili nilang mga tuwalya. Kung magpapasya ang iyong establisimyentong magbigay ng magagamit na tuwalya, kakailanganing iimbak ang mga nagamit na tuwalya sa may takip na lalagyan. Labhan ang mga aytem ayon sa mga tagubilin ng nagmanupaktura. Gamitin ang pinakamaligamgam na angkop na setting ng tubig at patuyuing mabuti ang mga aytem. Ang



mga tuwalya, ibinibigay man ng establisimyento o dinadala ng mga bisita, ay hindi pamalit sa ipinag-aatas na idisimpekta ang mga makina sa fitness, aksesorya, o iba pang kagamitang ginagamit ng mga kliyente.

Dapat ba naming hikayatin ang paggamit ng mga face shield?

Sa kasalukuyan, walang rekomendasyong magsuot ang pangkalahatang publiko ng proteksyon sa mata para sa karamihan ng pang-araw-araw na aktibidad. Gayunpaman, ayon sa teorya, ang iyong mga mata ay maaaring mapasukan ng COVID-19. Ang isang face shield o mga goggle (pero hindi mga regular na salamin) ay maaaring makapagbigay ng proteksyon laban sa mga uri ng pagkakalantad na ito. Kung kaya't, ang mga indibidwal, lalo na iyong mga mas mataas ang panganib na malantad o sa malalang sakit mula sa COVID-19, ay maaaring magpasyang magsuot ng proteksyon sa mata, dagdag pa sa pantakip sa mukha bilang dagdag na patong ng proteksyon laban sa pagkakahawa ng COVID-19.

Mga Mapagkukunan

Manatiling may alam. Mabilis na nagbabago ang impormasyon. Makikita ang mga kapaki-pakinabang na resource sa:

- San Francisco Department of Public Health (SFDPH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- Mga napi-print na mapagkukunan gaya ng karatula
 - <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- Plano ng California para sa isang Mas Ligtas na Ekonomiya (California Blueprint for a Safer Economy) na inilabas ng Estado ng California
 - <https://covid19.ca.gov/safer-economy/#reopening-data>
- Gabay sa Industriya para sa Mga Pasilidad ng Fitness ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH)
 - <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness.pdf>
- Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
 - Listahan ng Mga Dokumentong Nagbibigay ng Gabay (puwedeng mahanap)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>
- Pagtataguyod sa pagsusuot ng pantakip sa mukha sa panahon ng COVID-19 pandemic: ISANG GABAY PARA SA TAGAGAWA NG PATAKARAN
 - <https://preventepidemics.org/wp-content/uploads/2020/08/Promoting-Face-covering-Wearing-During-COVID-19.pdf>

Magsuot ng Pantakip sa Mukha Sa Lahat ng Oras

Maliban na lang habang umiinom nang normal ang intensidad ng paghinga

KONTROLIN ANG SARILI

- Huwag pagurin ang iyong sarili hanggang sa puntong gusto mo nang hubarin ang pantakip mo sa mukha
- Magsagawa lang ng mga aktibidad kung saan ligtas para sa iyong patuloy na magsuot ng pantakip sa mukha. Magtanong sa iyong doktor kung hindi ka sigurado.

PABAGALIN ANG PAGHINGA BAGO UMINOM

- Bago hubarin ang iyong pantakip sa mukha para uminom, tiyaking bumagal na ang iyong paghinga sa regular na intensidad

BAWAL KUMAIN

- Lumabas kung kakain ka.

LUMABAS KUNG MAGPAPALIT NG MASK

- Magdala ng pamalit na pantakip sa mukha kung sakaling mabasa o marumihan ang gamit mo.
- DAPAT kang lumabas para hubarin at palitan ang iyong pantakip sa mukha.
- Hugasan o i-sanitize ang mga kamay bago palitan ang narumihang pantakip sa mukha.

NAPOPROTEKTAHAN AKO AT IKAW NG IYONG PANTAKIP SA MUKHA

Mas mahusay ang iyong pantakip sa mukha, mas mahusay tayong maproprotektahan lahat

Pinakamahusay na proteksyon:

- Surgical mask o maraming patong na telang pantakip sa mukha
 - Kung gumagamit ng maraming patong na telang pantakip sa mukha, dapat ay maayos itong natahi o maraming hibla na bulak o may halong bulak
- Kasya – tiyak na natatakpan ang ilong, bibig, at ilalim ng baba

Mahusay na proteksyon:

- Isang patong na telang pantakip sa mukha
- Dalawang patong na neck gaiter
- Mas kaunti ang hiblang bulak, seda, linen, polyester

Hindi inirerekomenda:

- Mga pantakip sa mukha na hindi maayos ang pagkakatahi/gantsilyo, itinuping bandana, isang patong na neck gaiter
- Materyal na hindi napapasukan ng hangin gaya ng plastik o leather
- Materyal na masyadong malalaki ang butas gaya ng nylon o lana
- Hindi kasya – hindi maayos na natatakpan ang ilong, bibig, at ilalim ng baba

HINDI PINAPAHINTULUTAN:

- Mga pantakip sa mukha na may mga vent