



暫停或限制室內活動通知

2020年11月16日

目前三藩市新型冠狀病毒感染個案正明顯急劇攀升。此情況意味著三藩市衛生指標將會由加州疫情風險顏色分級制中的「黃色」(或最低) 級別調高至更具限制性的級別標準。除非三藩市採取行動阻止個案增加，否則將不能避免被調至更具限制性級別的风险。有鑑於此，衛生官員決定暫停或限制某些室內活動。如果感染個案持續增加，衛生官員可能會由某些室內活動開始，延伸至進一步限制或暫停其他目前於《C19-07 號衛生官員指令》內所允許進行的活動。相關指令亦會進行修正。

請注意：生效日期如下圖示，衛生官員命令暫停以下列表內的活動或限制其可容納人數。此暫停或限制指令修正任何相關命令、指令或指引。所有受影響的人士或機構必須遵守這些新限制，並同時繼續監查及遵守所有適用的[衛生指令與指引](#)。

活動及經修正的命令、指令或指引	受影響團體	生效日期及變更
辦公設施 2020-18號指引	非基要辦公室	限制 (生效日期: 2020年11月17日星期二) 按照衛生指令的規定，非基要辦公室可以繼續以最基本營運方式運作，否則必須暫停運作。
室內健身房 / 健身中心 C19-07 號指令; 附錄 C-1 2020-31號指引	健身房 健身中心	限制 (生效日期: 2020年11月17日星期二) 包括工作人員及設施內所有人士在內，整體可容納人數上限降至原來可容納人數之10%或50人，以人數最少者為限。
室內用餐 C19-07 號指令; 附錄 C-1 2020-16號指引	餐館 提供食物的酒吧 提供食品銷售的購物商場 附設餐廳的酒店 附設餐廳的博物館、動物園和水族館 提供食物的健身房 辦公大樓內的餐廳	暫停 (生效日期: 2020年11月14日星期日) 嚴禁室內用餐。 暫停室內用餐服務直至另行通知。
室內電影院 C19-07 號指令; 附錄 C1 2020-35號指引	電影院	限制 (2020年11月14日星期生效) 擁有多個獨立映院的室內電影院，整個電影院內可容納人數上限為原來可容納人數之25%，當中每一個獨立映院或禮堂觀眾席人數上限為50人。



臨時指引：健身房和健身中心（室內和戶外） 在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間

在2020年11月3日更新

以下指引由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，提供給健身房和健身中心使用，並將發佈在網址<https://www.sfdcp.org/COVID19>。本指引可能會因資訊的更新而有所更改。

對象：在室內和/或在戶外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和戶外運動相關的感染風險，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：[《公共衛生局居家安全命令》\(C19-071\)](#) 批准戶外健身房和健身中心以及室內健身房和健身中心運營。戶外和室內健身房和健身中心必須遵循這些指引，並且必須密切關注即將發佈在網址<https://www.sfdph.org/healthorders>和<https://sfdph.org/healthdirectives>的公共衛生局命令及指令。

與前一個版本的指引（2020年10月27日）的主要內容更新：

- 更新了關於通風標誌的規定。

要點：

- 健身房內的人數（包括工作人員在內）絕對不能超過該健身房或健身中心可容納人數的25%。
- 運動時會提高呼氣的速度和強度。因為這種狀況會增加病毒傳播的風險，所以在進行任何會提高呼吸頻率或強度的室內運動的身體活動的人士，必須保持至少12英尺的距離，對於在戶外運動的人士，則必須保持至少6英尺的距離。在彼此之間的距離越大就越安全，尤其是當您或周圍的人士呼吸急促時。
- 工作人員和顧客在任何時候，都必須與沒有在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，在任何時候都必須一直佩戴口罩。
- 請加強消毒和衛生程序，並保持場所清潔。
- 未滿18歲的人士是不允許進入健身場所

有關運動和COVID-19新型冠狀病毒的資訊：

在運動時會增加呼吸的頻率和強度，並且會增加病毒傳播的風險。與非同住的人士進行室內活動時，您和您的社區所面臨的 COVID-19 新型冠狀病毒傳播風險會比在戶外活動時要高得多。您必須考慮到進行此類活動會對您和您的社區的感染風險有增加的影響。



COVID-19 新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

根據我們目前的了解，COVID-19 新型冠狀病毒主要是透過 COVID-19 新型冠狀病毒患者在呼吸時產生的含有病毒的飛沫藉由空氣在人與人之間傳播。當人們呼氣（呼出空氣），包括在說話、唱歌、咳嗽或打噴嚏時，這些含有病毒的飛沫會進入空氣中。COVID-19 新型冠狀病毒患者可能不會出現任何症狀，但仍可以呼出含有病毒的飛沫。

- 較大的飛沫有時被稱為「彈道飛沫」，因為它們沿直線飛行，並因受到地心吸力的影響而下落。當附近的人們（通常在 6 英尺的距離內）吸入這些含有病毒的飛沫時，或飛沫落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴時，他們便會受到病毒感染。
- 較小的飛沫或傳染性微粒可以在空氣中漂浮一段時間，並/或在室內空氣氣流的作用下傳播超過 6 英尺的距離，尤其是在通風不良的密閉空間中。當逗留在同一空間的人們吸入這些較小而含有病毒的飛沫和微粒時，或當含有病毒的飛沫或微粒落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴上時，即使他們彼此之間的距離超過 6 英尺，也會受到病毒感染。這些小飛沫有時被稱為「氣霧」或「生物氣霧」。

如果人們在觸摸受病毒污染的表面（亦稱為傳染媒介）後碰觸眼睛、鼻子或嘴巴，COVID-19 新型冠狀病毒也會藉此傳播，但這種情況並不常見。

預防 COVID-19 新型冠狀病毒

- [經常使用肥皂和水清洗雙手](#)。如果沒有可用的肥皂和水，請使用含量至少 60% 乙醇或 70% 異丙醇的免洗酒精搓手液清潔雙手。
- [避免密切接觸](#)。盡最大可能使自己與非同住的人士之間保持至少六英尺的社交距離。
- [佩戴口罩](#)。在公共場合以及周圍有非同住的人士時，請用面罩遮住口鼻。
- 定期對經常接觸的表面進行[清潔和消毒](#)。

[每天監測您的健康狀況](#)。要有警惕，注意自己是否出現發燒、咳嗽、呼吸急促或其他的症狀。如果您有出現任何症狀，請留在家中。

流感疫苗

流感疫苗對於抵禦 COVID-19 新型冠狀病毒而言至關重要，因為接種疫苗可以 (1) 令工作人員和社區保持健康以及 (2) 在我們應對 COVID-19 新型冠狀病毒的同時，減低對醫療和檢測系統的負荷。**極力鼓勵所有員工接種流感疫苗**。張貼並鼓勵顧客、訪客等接種流感疫苗的標誌。

針對健身房/健身中心的附加規定

對於任何可能會提高呼吸頻率和/或強度的活動（包括但不限於有氧/帶氧運動或舉重活動），如果在室內，則場所必須確保在進行這些活動時，個別人士與所有其他人的相隔距離**至少為 12 英尺**，如果在戶外進行這些活動，則人們之間該相隔至少為 6 英尺的距離。呼吸急促的顧客之間保持的距離越大，就越安全。在進行不增加呼吸頻率或強度的靜態活動時（例如伸展活動、和緩的瑜伽或冥想），請至少與他人保持六英尺的距離。



健身中心和健身房可以在可容納人數不超過25%的情況下開放，但必須遵循本指引中所述的規定。位於公寓大樓、共管公寓或辦公室等場所內的健身房，如果能夠配備工作人員，並確保遵循所有室內健身房的規定，則可以運營。

在室內活動會增加感染COVID-19新型冠狀病毒的風險

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戶外空間，並可在現時命令允許的條件下使用戶外和室內空間。

科學家們認為COVID-19新型冠狀病毒在室內的傳染風險通常比在室外的傳染風險要高很多。在參加室內活動之前，請考慮到這會增加您自身和社區的感染風險。

請參閱發佈在網址<https://www.sfc-dcp.org/indoorrisk>的有關在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間的室內感染風險的資訊。

規劃 — 適用於戶外和室內場所

- 室內和戶外健身房和健身場所必須填寫適用的《衛生及安全計劃》，該計劃概述了這些健身業務將如何執行本指引的規定以及任何相關的公共衛生局官員指令或命令。請與員工、顧客和場所的其他成員分享此計劃。運營室內和戶外業務的健身房和健身場所必須填寫《衛生及安全計劃》並將其張貼在各個使用的空間。《衛生及安全計劃》可在以下網址取得：
<https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-health-directives.asp#31>
- 將《衛生及安全計劃》張貼在工作人員和顧客能看見的顯眼位置。
 - 所有提及到的「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。
 - 健身房或健身中心必須將《衛生及安全計劃》發佈在健身房或健身中心任何面對公眾的網站上。
- 請制定並張貼《社交距離規定》（參閱《居家安全命令》(Stay-Safer-At-Home Order) 的《附錄A》(Appendix A)，發佈在網址www.sfdph.org/healthorders)。
 - 健身房或健身中心必須將《社交距離規定》發佈在健身房或健身中心任何面對公眾的網站上。
- 指派一名員工作為COVID-19新型冠狀病毒的聯絡員去作為每個場地的單一聯絡點，並負責處理關於措施、規定或病毒接觸可能性的問題或疑慮。此人亦會擔任與SFDPH（三藩市公共衛生局）聯絡的聯絡者。
- 強烈建議健身業務建立預約制度，以助管理出入健身房的容納人數和高使用率設備的可使用人數。場所應事先確定如何即時監控場所內的容納人數，並確定為確保容納人數不超過上限而採取的措施。
- 盡可能在櫃台處設置有機玻璃或其他防水的屏障，以盡量減少接待人員與顧客之間的接觸交流。
 - 請盡量採用以虛擬方式、非接觸式的登記工具，以使顧客不必使用接待處。
- 對工作人員進行必須遵守衛生和安全作業方法的培訓。
 - 分享有關COVID-19新型冠狀病毒的資訊，其中包括[如何預防病毒傳播](#)，以及哪些[潛在的健康情況](#)可能使個人更容易感染病毒。



- 所有工作人員在健身房和/或健身中心時必須一直佩戴口罩。請參閱《公共衛生局面罩命令編號C19-12c》(Face Covering Health Order No. C19-12c)。
 - 所有工作人員在每天進入場所前必須接受篩查。詳情請瀏覽網址 www.sfcddcp.org/screening-handout。
 - 所有工作人員必須與沒有在進行運動的其他人保持至少6英尺的身體距離，與在進行任何會提高呼吸頻率或強度的室內活動的顧客則須保持12英尺的距離。
 - 考慮盡可能使用電子方式（例如使用電子郵件和視訊會議）與員工以遙距召開所有職員培訓會議。
- 室內健身中心內的室內零售場所是可以開放，並且必須遵循《公共衛生局官員指令編號2020-17》(Health Officer Directive 2020-17)中詳述的所有規定。可以使用任何屬於場所內的實體組成部分，並且是場所運營所需的室內工作空間（例如辦公室或員工休息室），但必須遵循《公共衛生局官員指令編號2020-18》(Health Officer Directive 2020-18)中詳述的所有規定。所有可以遙距完成的辦公室職能，都必須繼續盡量以遙距方式完成。辦公室人員的人數亦計入該場所25%的可容納人數限制。
 - 個人護理服務（例如按摩治療）必須遵循《公共衛生局官員指令編號2020-30》(Health Officer Directive No. 2020-30) 中詳述的所有規定。

強制性標誌規定

室內健身房/室內健身中心：

由**2020年11月3日**開始，室內健身房和健身中心必須包括在所有的**主要公共入口處**在內的顯眼位置張貼**標誌**，表明該場所使用了以下哪一種的通風系統。

- 所有可用的門窗要保持一直開啟的狀態
- 正常運作的暖氣、流通及空氣調節 (Heating, Ventilation, and Air Conditioning, HVAC) 系統
- 合適尺寸的攜帶式空氣淨化器
- 以上均未使用

用於防火/保護生命安全目的的門窗需要保持關閉的狀態。例如，防火門必須保持關閉。確保打開的窗戶不會造成可能失足跌落的危險，尤其是對於兒童而言。

標誌樣本可在網址 <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19> 查閱

室內和戶外的健身房/健身中心：

- 根據《居家安全命令》(Stay-Safer-At-Home Order) 第4.g節和4.h節的規定，在場所內張貼所有與COVID-19新型冠狀病毒相關的適用標誌。本縣政府正在製作可在網上取得的標誌樣本，網址為<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>。為健身房和健身中心的行業而製的特定標誌可在以下網址取得：
<https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers>。
- 在入口處張貼一套清晰可見的規則供給顧客和員工查閱，以作為進入場所的條件。規則中



必須要包括以下指示：一直佩戴口罩（飲水時除外）；與他人保持**6英尺**的距離，與任何**室內運動者**保持至少**12英尺的距離**；不得進食；洗手或使用免洗酒精搓手液；消毒設備；如果生病請回家。在可能的情況下，這些規則也必須發佈在健身房或健身中心面對公眾的網站上。

- 由**2020年11月10日開始**，在休息室或其他工作人員公共地方張貼標誌，告知工作人員有關他們可以致電**311**並秘密報告關於違反衛生命令的情況。

面罩質量標誌必須傳達以下內容：

最佳保護：

- 外科手術口罩或多層布口罩
- 如果使用多層布的口罩，應採用緊密編織或高線數的棉或棉混紡的種類
- 尺寸合適的 – 能牢固地貼合鼻子、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
- 尺寸不合適的 – 不能牢固地貼合鼻子、嘴巴和下巴下方

良好的通風可以減少COVID-19新型冠狀病毒的傳播

通風的作用

所有室內健身房和健身中心必須遵循《居家安全命令》第**4.i**節的通風規定。請瀏覽網址 <https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation> 以查閱SFDPH（三藩市公共衛生局）所發佈的改善通風指引。

良好的通風可以透過以下方式控制空氣中的飛沫和傳染性微粒，從而預防 **COVID-19** 新型冠狀病毒的傳播：

- 從室內排出含有飛沫和微粒的空氣到室外、
 - 透過增加未受污染的新鮮空氣來稀釋飛沫和微粒的濃度、
 - 過濾室內的空氣，去除空氣中的飛沫和微粒。
- 請查閱三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) 的通風指引（網址為：<https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>）並保留一份帶有註解的副本。可採用美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control, CDC)、美國暖氣、冷卻及空氣調節工程師學會 (American Society of Heating, Refrigerating, and Air-Conditioning Engineers, ASHRAE) 或加州政府等的公認權威機構發佈的通風指引。



在可行的情況下，請進行下列必要的通風系統改善工作：

- 暖氣，流通及空氣調節 (Heating, Ventilation, and Air Conditioning, HVAC) 系統（如設有此類系統）
 - 請確保 HVAC（暖氣，流通及空氣調節）空氣調節系統有經過修護並可以正常運行。
 - 評估將空氣過濾器升級至最高效能的可能性。
 - 通過 HVAC（暖氣，流通及空氣調節）空氣調節系統以增加室外空氣流入的比率，重新調節或撤銷空氣再循環（「節約能源系統」）的調節風門功能。
 - 禁止使用通風系統的「按需求控制功能」，以使風扇持續運轉，並不受加熱或冷卻的室溫需求的影響。
 - 評估即使無人在建築物內時，也讓建築物通風系統的運行狀況以最大程度地通風。至少要設置定時控制的通風系統，以令系統在建築物開放前運行 1 至 2 小時的時間和在建築物封閉後運行 2 至 3 小時的時間。
- 在環境條件和建築物規定允許的情況下，打開門窗來增加自然空氣的通風量。
- 考慮安裝攜帶式的空氣淨化器（「HEPA 高效微粒空氣過濾器」）。
- 如果在場所中使用座地式電風扇或設置在牆壁上的風扇，則應調整電風扇的方向，以盡量避免將空氣從一個人所在的地方吹到另一個人所在的地方。

接觸者追蹤：

三藩市公共衛生局正與社區（包括健身房和健身中心）合作，幫助找出與任何 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過緊密接觸的人士。人們在開始出現症狀的 48 小時前就可能傳播病毒。有些人從未出現過症狀，但仍然可以傳播病毒。我們可以透過接觸者追蹤來預防 COVID-19 新型冠狀病毒的傳播，這有助於識別可能曾接觸過病毒的人，並幫助他們進行隔離，以免他們無意中傳播疾病。每當爆發麻疹、肺結核等傳染病時，我們都會採取此措施以保護社區的健康。

幫助確保您的工作人員、顧客和我們社區的健康。請將您的組織所有工作人員的出勤/工作時間表保留長達三週的時間。建議各機構保留一份願意自願提供其姓名和聯絡資訊的顧客名單，以便進行接觸者追蹤。而所有的名單應在提供服務日期的三週的時間後丟棄。不強制要求顧客提供聯絡方式。

如果有工作人員或顧客的 COVID-19 新型冠狀病毒檢測呈陽性，相關機構必須協助公共衛生局查明可能接觸過此患者的其他工作人員或顧客。

遮住您的面部、及早接受檢測並進行追蹤！可在以下網址查找更多資訊
<https://covid19.ca.gov/contact-tracing>。



空間設置

室內和戶外設施必須遵循以下指引，除非另有明確說明。

保持身體距離：運動時的體力消耗會增加呼吸速度和強度，因此，為了降低COVID-19新型冠狀病毒的傳播風險，與他人保持身體距離尤為重要。當顧客在室內進行任何會提高呼吸頻率或強度的活動時，顧客之間需要保持最小**12英尺**的距離，戶外運動則須保持至少**6英尺**的距離。在沒有進行會提高呼吸頻率或強度的運動時，個人之間所需保持的最小距離為**6英尺**。請盡量增加彼此之間的距離。

- 任何時候允許進入室內設施的最高人數（包括工作人員和顧客），是指隨時都能與他人保持至少**6英尺**的身體距離，並且於正在運動的顧客周圍能保持**12英尺**身體距離的人數，而最多為正常容納人數的**25%**。**25%**的容納人數限制適用於場所內的各個分散空間。例如，一個健身房整個場所的**25%**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**25%**的容納人數可能只有兩三個人。
- 戶外健身房和健身中心的身體距離準則：
 - 對戶外空間進行評估，以確定戶外健身地方可以安全容納的人數（包括顧客和員工）。
 - 當工作人員和顧客在空間內移動時，請使用標誌、地板膠帶和/或方向指引以確定人們能保持身體距離。
- 顧客必須一直與非同住的人士保持至少**6英尺**的身體距離，並與進行會提高呼吸頻率或強度的室內運動的顧客保持**12英尺**的距離。當工作人員和顧客在空間內移動時，請使用標誌、地板膠帶和/或方向指引以協助確定人們能保持身體距離。
- 使用標誌並持續監察，以確保場所內的各個房間和場地以及戶外空間不超過場所的可容納人數的上限。
- 場地編排和/或制定程序，以隨時監察並在彼此之間一直保持所需的身體距離。請考慮以下一種或多種方法：
 - 根據室內活動的要求，安排器材間相隔至少**6英尺**的距離（例如，適用於伸展運動的空間）或**12英尺**的距離（例如，適用於固定式腳踏車的空間）。
 - 將器材以「X」型排列，以拉開更大的相隔距離。
 - 禁止使用兩台機器之間的一台機器或移動器材，以令其相隔距離更遠。
 - 制定監察計劃以隨時確定哪些機器正在使用中，在必要時，在室內場所保持彼此之間相隔**12英尺**的距離，以及在戶外場所保持**6英尺**的相隔距離。針對各台機器實施預約或登記制度。
 - 實物屏障有助於減少顧客和工作人員之間的接觸，或分隔運動區域，但不應明顯阻礙空間整體的通風。
- 戶外健身房必須強調潛在的危險並遵守州政府和地方政府的法律、法規和許可規定。
 - 如需獲取更多關於設置戶外空間的資訊，請瀏覽三藩市的共享空間計劃，網址為 <https://sf.gov/shared-spaces>。



- 戶外健身房必須遵守[加州職業安全及健康管理局 \(California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA\) 電力安全指引](#)以及 [Cal/OSHA加州職業安全及健康管理局有關熱疾病的預防標準](#)。
- 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。通往器材場地的顧客通道必須能夠一直保持所需的身體距離（例如，經過室內有氧機器的通道需要保持12英尺的身體距離，在戶外則需保持6英尺的距離）。
 - 在能夠與他人保持至少6英尺身體距離，或者如果在進行任何會提高呼吸頻率或強度的室內活動時能夠與他人保持12英尺的身體距離的情況下，允許進行一對一的私人訓練。
 - 基於安全或其他原因，顧客不得從事需要有他人在6英尺範圍內的活動（例如舉重時有人在一旁查看）。

活動和場地注意事項

允許攀石牆開放。

- 針對攀石牆的附加規定包括：
 - 每次攀爬之前和之後，顧客必須用肥皂和水洗手至少20秒鐘的時間，或使用酒精含量至少有60%乙醇或70%異丙醇的免洗酒精搓手液（如果沒有顧客家居以外的人士在場使用，而同一顧客在兩次攀石過程中例如使用同一點或設備，則顧客在重複攀石時無需洗手或消毒手部）；
 - 攀石牆必須用膠帶或其他可看見的提示物隔開，以便攀石者在其「線路」內攀爬並保持所要求的六英尺距離；
 - 請勿共用防滑粉；
 - 允許向顧客出租設備。在每次使用之前和之後，所有設備必須按照最新版的《居家安全命令》（[公共衛生局官員命令編號C19-07](#)）附錄C-1第5節中的指引，使用針對新型冠狀病毒SARS-CoV-2的有效程序進行徹底清潔和消毒，該命令可能會在獲得新資訊後由公共衛生局官員修訂；
 - 建議攀石者將其攀登夥伴人數控制在少數幾個人的範圍內；
 - 強烈建議攀登夥伴或觀察員佩戴護目鏡，並鼓勵在每次使用之間消毒設施。小型商業可以要求市府提供免費的個人防護裝備 (Personal Protective Equipment, PPE)。請瀏覽此連結以獲取更多資訊，網址為：<https://oewd.org/free-ppe-available>；
 - 盡可能經常地對攀石牆進行消毒。
- 集體有氧/帶氧健身課程（例如飛輪、跆拳道等）目前並不允許在室內進行。除非是屬於《居家安全令》允許的活動，否則不得進行需要在6英尺以內近距離接觸的高度接觸性的活動。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。
- 保持通風是預防傳播的重要方法。禁止使用已存在有通風不良的房間或空間（例如壁球場）。如果能一直遵守與他人保持身體距離的要求、持續佩戴面罩，並且在室內沒有已存



在通風不良的情況下，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**25%**的特定容納人數。在通風不良的運動共用空間內，即使並非進行有氧運動，也會大幅地增加傳播風險。

- 在符合任何適用的許可要求下，戶外健身房可以在帳篷、頂篷或其他遮蓋陽光或預防天氣因素的遮蔽場所內進行活動，但必須只允許一側為封閉式，以使戶外空氣充分流通。空氣流通是緩解**COVID-19**新型冠狀病毒散播的關鍵。
- 消毒噴霧和濕巾必須放置在能讓使用自主健身器材（如上所述，需要遵守單獨清潔規定的攀岩牆除外）的顧客方便取得的位置，供顧客在每次使用之間擦拭器材（請參閱以下消毒和殺菌的章節）。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。應透過標誌或其他方式向顧客和工作人員提供資訊，說明如何即時通知場所內指定的**COVID-19**新型冠狀病毒監測員有關任何安全問題。
- 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。在未發佈進一步指引之前，這些空間應保持關閉。（註：更衣室在只提供方便進入洗手間的情況下可以開放；衣物櫃、長椅和其他更衣室設施必須關閉）。建議商業監察洗手間的使用情況，可要求商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。
- 關閉托兒空間、室內遊戲區和/或感官牆/站台/桌子。
- 封閉的地方/設施必須透過將門上鎖或使用膠帶或其他障礙物封鎖該地方，使顧客無法進入。每個封閉地方的入口處和每個封閉的設施上都必須張貼標誌，告知顧客該地方/設施是禁止進入。
- 鼓勵健身房和健身工作室預留空間或時間，提供給容易受**COVID-19**新型冠狀病毒影響、健康狀況不佳的社區成員使用。
- 盡可能安裝非接觸式自動飲水機，以便顧客可用個人重複使用的水瓶或一次性用完即棄的紙杯。張貼標誌，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之前和之後都要洗手或使用適當的免洗酒精搓手液清潔雙手。

面罩

劇烈的呼吸會增加傳播和感染**COVID-19**新型冠狀病毒的風險。**面罩可以保護佩戴者及其周圍的人士，對於健身房和健身中心而言非常重要。**

- 口罩和其他布面罩可以在呼吸道飛沫進入空氣傳播之前將其攔截，從而預防人們將病毒傳播給他人。最新的研究表明，佩戴面罩還可以減少佩戴者接觸的病毒數量來保護佩戴者，從而降低佩戴者患上嚴重疾病的風險。**佩戴面罩是保護工作人員和顧客不受**COVID-19**新型冠狀病毒感染的其中一項重要措施。**
 - **運動過度激烈。**顧客必須避免讓自己運動過度而想除下面罩。他們必須能夠在運動時持續佩戴面罩，如果他們不確定在持續佩戴面罩時可以安全地參與哪些活動，應建議他們諮詢他們的健康護理專家。
 - **補充水分。**顧客在暫時除下面罩補充水分前，應先讓呼吸緩和至正常的呼吸強度，如果有接觸到面部，應將手洗淨或消毒然後應立即更換面罩。



- **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除掉面罩，從而使周圍的人處於更高的感染風險之中。
- **更換弄髒了的面罩**。建議顧客攜帶可供替換的面罩，以防面罩弄濕或變髒。只允許顧客在戶外除下和更換面罩，並且事後應洗手或消毒。
 - 考慮為顧客提供免費或可購買的面罩。
- 面罩的種類：
 - 不允許佩戴附有通氣孔的面罩。場所必須在他們的《衛生及安全計劃》中說明如何培訓工作人員，以監督和應對佩戴附有通氣孔面罩的顧客。
 - 參閱「[面罩質量標誌必須傳達以下內容](#)」的章節，了解選擇面罩時的最佳做法。

對顧客進行健康篩查

- 場所必須對所有進入室內和/或戶外設施的顧客進行篩查，詢問其有關COVID-19新型冠狀病毒的症狀以及接觸COVID-19新型冠狀病毒的情況。各場所必須提出相關問題，並轉達相關資訊，具體詳情請參閱網址：<https://www.sfcddp.org/screeningvisitors>
- 對於以上表格中的任何問題回答「是」的人士，必須禁止其進入場所。

衛生和消毒

健身房和健身中心必須制定計劃並實施以**高於**標準行業要求的衛生規定。規定應包括但不限於以下內容：

- 所有工作人員和顧客進入室內和/或戶外場所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都必須對雙手進行清洗或消毒。
- 場所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，一整天對門把手、扶手、欄杆、電燈開關、洗手間、水槽、廁所、長椅、櫃台處、鍵盤、電腦、電話、健身機、裝備、配件、衛生站和其他器材等經常接觸地方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>
- 規定顧客在每次使用健身機、配件或其他器材的前後進行消毒。張貼標誌，提醒顧客注意此規定（攀石牆除外）。在顧客方便取得的地方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「可以準備清潔」(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。
 - 在將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，說明如何即時通知設施指定的COVID-19新型冠狀病毒監



測員有關任何安全問題。

- 消毒產品必須經過批准可用於殺滅COVID-19新型冠狀病毒。經批准的產品清單可在以下網址獲取：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

常見問題與解答

如果我的健身房或健身中心中有人的 **COVID-19 新型冠狀病毒** 檢測結果呈陽性時，該怎麼辦？

人們在出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀開始的 48 小時前就可能傳播病毒。有些人從未出現過任何症狀，但仍然可能傳播病毒。請參閱 SFDPH（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.sfcdcp.org/covid19-positive-workplace。

我們的一些顧客會在舉重時和從事其他運動時佩戴手套。是否允許這些行為呢？

顧客在健身時可以佩戴手套，但應該提醒他們要注意消毒和洗手。手套不能代替消毒、洗手或其他的衛生規定。

那毛巾呢？

請鼓勵客人自備毛巾。如果您的場所決定為他們提供毛巾，則需要將使用過的毛巾存放在一個有蓋的收集箱中。根據製造商的說明進行洗滌毛巾。請使用指定的最高溫度的熱水將毛巾進行清洗，並將毛巾完全烘乾。無論是場所提供毛巾還是客人自備毛巾，使用毛巾是不能取代要對顧客使用的健身機、配件或其他器材進行消毒的規定。

我們是否應該鼓勵護面屏的使用呢？

強烈建議使用攀石牆的攀登夥伴和觀察員使用護面屏。目前為止，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COVID-19新型冠狀病毒的感染途徑。護面屏或護目鏡（但並非普通眼鏡）可以防止此類型感染途徑的病毒接觸。因此個別人士（特別是有較高風險接觸COVID-19新型冠狀病毒或因該病毒而患上重症的人士）可能會決定除了佩戴面罩以外，同時佩戴護目用具，以作為預防感染COVID-19新型冠狀病毒的額外保護措施。

資料來源

應隨時了解現時情況。資訊是瞬息萬變的。可在以下網址查找實用資源：

- 三藩市公共衛生局(SFDPH)
網址：<https://www.sfcdcp.org/covid19>
- SF.GOV為商業提供可列印的資源，包括標誌
網址：<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- <https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers>加州政府發佈
第12頁，共13頁



San Francisco Department of Public Health

指引

的《加州更安全的經濟藍圖》(California Blueprint for a Safer Economy)

[網址 : https://covid19.ca.gov/safer-economy/#reopening-data](https://covid19.ca.gov/safer-economy/#reopening-data)

- 加州公共衛生局 (Department of Public Health, CDPH) 發佈的健身場所行業指引

[網址 : https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness.pdf](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)

[網址 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html)