



## 室內營運須知：個人服務

在2020年11月3日更新

以下須知由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 根據美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)、加州政府和個人服務提供者許可及工業團體的建議和指引而制定。本指引發佈在網址<https://www.sfdcp.org>。

**對象：**室內個人服務提供者，包括美髮店、理髮店、美甲店、人體藝術從業者、電解脫毛服務、按摩（非醫療保健環境）、日曬店、美容師、皮膚護理與美容服務。

**背景：**在2020年10月27日，公共衛生局官員發佈了[公共衛生局指令編號2020-30b](#)，批准提供個人服務並提供相關指引，以及修訂了[附錄C-1獲准經營的其他商業的指引內容](#)。本文總結了該指令的主要執行項目。所有個人服務提供者必須遵循所有州政府和地方政府的法規。

與2020年10月27日的須知版本相比，此更新了的須知針對以下事項而有所更變：

- 增加了附加的通風規定，以解決關於天氣和空氣質素的問題。

### 在室內活動會增加感染COVID-19新型冠狀病毒的風險

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更高。在參加室內活動之前，請考慮到這行動會增加您自身和社區的感染風險。

COVID-19新型冠狀病毒可以在空氣中傳播超過6英尺的距離，並且會在室內聚集。一般來說，在可能的情況下，盡量選擇在戶外活動而非在室內活動，如果您需要在室內活動，而且要與非同住家庭成員一起活動，請縮短您逗留在室內的時間。避免進入擠擁以及通風不良的封閉空間。

### 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（也稱為傳染媒介）後碰觸眼睛、鼻子或嘴巴，COVID-19新型冠狀病毒亦會藉此傳播，但這種情況並不常見。

### 預防Covid-19新型冠狀病毒的基本法

- **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。
- **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，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。**強烈建議年齡滿6個月以上的人士接種流感疫苗**。請在此網址 [www.sfcdcp.org/flu](http://www.sfcdcp.org/flu) 了解如何可以接種疫苗。

### 接觸者追蹤

- 三藩市公共衛生局正與社區（包括商業）合作，幫助找出與任何COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸的人士。人們在開始出現症狀的48小時前就可以傳播病毒。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，接觸者追蹤有助於識別可能曾接觸過病毒的人士，並幫助他們進行檢疫隔離，以免他們在無意中傳播疾病**。每當爆發麻疹、肺結核等傳染病時，我們都會採取此措施來保護社區的健康。
- 協助確保您的員工、顧客和我們社區的健康。請將您機構中的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自願提供其姓名和聯絡資訊 [或同意保留其信用卡資訊] 的顧客名單，以便進行接觸者追蹤。所有的名單應在三週的時間後丟棄。顧客並非必須提供聯絡方式。
- 如果有員工或顧客的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去識別可能接觸過該患者的其他員工或顧客。
- **遮住面部、及早接受檢測並進行追蹤！**請在此網址了解更多資訊：  
<https://covid19.ca.gov/contact-tracing>



## 規劃並準備您的場所

請查閱 [Tip Sheet for Safer Interactions During COVID-19 Pandemic](#)（在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間進行更安全的互動須知），此須知發佈在網址：[www.sfcddp.org/safersocial](http://www.sfcddp.org/safersocial)

### 排水設施

如果您的經營場所或工作場所在「居家避疫令」期間空置，請檢查您的排水設施是否運作正常，並沖洗水管中的積水。[點擊這連結以查看公用事業委員會 \(Public Utilities Commission, PUC\) 發佈的相關指引。](#)

### 用品供應

- 提供經核准用於殺滅COVID-19新型冠狀病毒的消毒劑。經核准的產品清單可在[美國環境保護局 \(Environmental Protection Agency\) 的網站上查詢。](#)
- 為員工及顧客提供洗手/手部消毒站。
- 為顧客提供存放衣服或物品的無孔椅子或塑膠籃子或紙袋。
- 為所有工作人員提供適當的個人防護裝備 (PPE)。在進行特定服務時，可能需要佩戴護眼用具和/或手套。請參閱加州職業安全及健康管理局 (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) 發佈的有關[個人護理擴展服務 \(Expanded Personal Care Services\)](#) 的指引。
- 工作人員必須一直佩戴口罩。
- 若工作人員提供需要顧客除下面罩的服務，則必須為工作人員提供護眼用具（護目鏡或護面屏）及N95呼吸器（通常稱為N95口罩）。請參閱有關如何獲取免費PPE個人防護裝備的資料。
- 如果您還沒有使用免接觸電子支付系統，請考慮安裝一個。

### 清潔和消毒

- 遵循所有衛生規定。在服務完每位顧客的之前和之後，必須對所有設備進行適當的消毒。這些設備包括但不限於椅子、桌子、梳子、刷子、剪刀等。請查閱針對COVID-19新型冠狀病毒的特定衛生規定的指令。
- 在服務完每位顧客的之前和之後，必須清洗所有的布質物品；即使您的顧客沒有使用它們。
- 處理使用過的布質物品的工作人員應佩戴手套，並遵循適當的手套摘除和洗手規定。
- 要經常洗手，以及在服務完每位顧客的之前和之後都要洗手。
- 如果可行的話，個人服務提供者應該考慮在服務完每位顧客之後更換自己的衣服，或者穿上醫療用的工作服，或可清洗的或一次性的乾淨工作服。

### 可容納人數上限

- 使用聯邦緊急管理局 (Federal Emergency Management Agency, FEMA) 所發佈的 [Understanding the impact of social distancing on occupancy](#)（了解社交距離對可容納人數的



**影響**) 來計算您的可容納人數上限。為了保持適當的社交距離，以大約每113-150平方英尺為標準作為可容納1人的空間。

- 請重新設計空間格局，以允許人們保持適當的社交距離。並使工作台之間的距離相隔至少六英尺。

### 通風的作用

良好的通風可通過以下方式控制空氣中的飛沫和傳染性微粒，以預防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。

#### 如果可行的話，請進行必要的通風系統改善工作，包括下列

- 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」）的調節活門功能。
    - 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。
- 
- 請查閱三藩市公共衛生局 (SFPDH) 的通風指引（<https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>）並保留一份帶有註解的副本。亦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。

### 強制性標誌規定





根據《居家安全令》(Stay-Safer-At-Home Order) 第4.g節和4.h節的要求，增加了所有與COVID-19新型冠狀病毒相關的標誌。完整的標誌規定請見[公共衛生局指令20-30b](#)。

### 對提供服務而需要顧客摘除面罩的個人服務提供者的新標誌張貼規定

從**2020年11月3日開始**，若個人服務提供者為顧客提供的服務需要顧客摘除面罩，則個人服務提供者必須包括在所有的**主要公共入口處**在內，張貼**通風系統告示牌**在顯眼的位置，表明該場所使用了以下哪一種的通風系統。

在不久之後（**最遲不會超過2020年11月17日**），室內個人服務提供者**只有在**其場所使用了下列至少一種通風系統的前提條件下，才可能獲許提供需要顧客摘除面罩的服務：

- 所有可以使室外新鮮空氣流入的可用門窗要保持一直開啟的狀態
- 正常運作的HVAC暖氣，流通及空氣調節系統
- 每間房間均配備尺寸適當的攜帶式空氣淨化器
- 以上均未有

如果由於煙霧或其他原因而導致室內個人服務提供者無法實行以上的通風規定，則個人服務提供者必須**停止提供需要顧客摘除面罩的服務**，直到通風措施得以重新實行為止。

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。

本縣政府正在製作可在網上取得的標誌樣本，包括**通風系統告示牌**，網址為<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>。[外展宣傳輔助資訊文件集](#)內包括可列印的資源，並包括許多開放個人服務所需要或建議的標誌。有關正確的衛生習慣、保持社交距離、佩戴口罩、健康篩查、室內傳播的風險、檢測及接種流感疫苗的標誌都可以取得。

## 保護工作人員與顧客

在進入建築物之前，請對所有人士（工作人員和顧客）進行健康篩查。[顧客的篩查說明](#)隨附於該指令。員工的篩查說明與顧客的篩查說明相似，可以在此網址查閱相關資訊：

<https://www.sfdcp.org/screening-handout>

- 請鼓勵您的顧客在赴約前進行自我篩查。

### 安排預約

- 根據加州政府的指引，美髮店和理髮店只能為有預約的顧客提供服務。目前是不允許提供沒有預約的服務。同時強烈建議其他個人服務提供者亦只為有預約的顧客提供服務。
- 為您的顧客安排好服務時間，以便在預約之間留出足夠的時間，對工作場所和工具進行適當的清潔及消毒。考慮減少每天接受服務的顧客人數，或者延長營業時間，以便在服務完每位顧客後，留出更多的時間進行消毒清潔。
- 考慮暫停實行嚴格的取消預約政策，並鼓勵生病的顧客留在家中。如果顧客有出現COVID-19新型冠狀病毒症狀，則必須允許顧客免費重新安排預約。
- 提醒顧客不要太早赴約。根據場所的可容納人數而定，顧客可能需要在店外等候。



## 特定服務類型的特別考慮事項

[Cal/OSHA（加州職業安全及健康管理局）為個人服務提供者提供的附加規定和指引](#)，包括下列須知。

### 理髮店服務

- 若個人服務提供者提供需要顧客除下面罩的服務，則**必須**佩戴護眼用具，例如，護面屏或護目鏡，以及不帶活氣門的**N95**呼吸器（口罩）。
- 若個人服務提供者需要為顧客提供頭部和頸部的服務，以及/或與顧客在三英尺距離內相處超過**15**分鐘的時間，則強烈建議個人服務提供者亦要佩戴護眼用具。
- 當顧客未佩戴口罩時，要求顧客限制談話時間。不說話會更加安全。
- 在顧客除下面罩時，為顧客提供紙巾或毛巾，以防顧客在需要咳嗽或打噴嚏時使用。

### 護膚美容、皮膚護理與美容

- 若個人服務提供者提供需要顧客除下面罩的服務，則**必須**佩戴護眼用具，例如，護面屏或護目鏡，**以及****N95**呼吸器。
- 若個人服務提供者需要為顧客提供頭部和頸部的服務，以及與顧客在三英尺距離內相處超過**15**分鐘的時間，則強烈建議個人服務提供者亦要佩戴護眼用具。
- 當顧客未佩戴口罩時，限制與顧客談話的時間。不說話會更加安全。
- 在顧客除下面罩時，為顧客提供紙巾或毛巾，以防顧客在要咳嗽或打噴嚏時使用。讓顧客將弄髒了的紙巾或毛巾放入有蓋的收集箱中。
- 在整個護膚美容服務的過程中，以及在服務完每位顧客之後，對所有器具和表面進行清潔和消毒時，均應佩戴一次性手套。
- 應將一次性工具立即丟棄在裝有塑膠袋而有蓋的收集箱中。

### 電解脫毛服務

- 電解脫毛師必須佩戴一次性手套。
- 若個人服務提供者提供需要顧客除下面罩的服務，則**必須**佩戴護眼用具，例如，護面屏或護目鏡，以及**N95**口罩。
- 若個人服務提供者需要為顧客提供頭部和頸部的服務，以及/或與顧客在三英尺距離內相處超過**15**分鐘的時間，則強烈建議個人服務提供者亦要佩戴護眼用具。
- 應在服務完每位顧客之後，對鑷子、滾筒和持針器的蓋進行適當清潔及消毒。
- 用於電解的針頭必須是一次性的、即用即棄的、預先用無菌包裝的，並在使用後立即丟棄在經認可的利器回收箱中。

### 按摩治療師（非醫療保健環境）

- 要求顧客在接受服務前，使用免洗酒精搓手液清潔雙手，或用肥皂和水洗手清潔雙手。
- 按摩治療師和顧客都必須一直佩戴口罩。



- 如果在進行面部按摩時需要顧客除下面罩，則不得進行此服務（根據州政府的規定）。
- 可清洗的床單和枕頭套等的屏障不能用來代替清潔和消毒的程序。在服務完每位顧客後，必須對按摩桌椅進行適當的消毒清潔。
- 應將手部護理作為按摩的最後一道程序，在按摩服務結束後，應立即清洗雙手。
- 如果您有[上門按摩許可證 \(Outcall Massage Permit\)](#)，您便可提供此服務。

### 美甲服務

- 要求顧客在接受服務前使用免洗酒精搓手液清潔雙手。
- 必須使用已在美國環境保護局 (Environmental Protection Agency, EPA) 註冊的液體消毒劑對攜帶式盆/碗進行消毒，該消毒劑的標籤應該列為可殺菌、殺真菌和殺病毒。
- 盡可能使用一次性工具。所有已使用的一次性物品都應該放入裝有塑膠袋的有蓋垃圾桶裡。
- 不允許顧客同時接受多項服務，例如修指甲和修腳甲。
- 所有個人服務提供者必須一直佩戴面罩或呼吸器（如需要）。請參閱Cal/OSHA（加州職業安全及健康管理局）所發佈有關[個人護理擴展服務](#)的指引。
- 所有美甲服務提供者在整個服務過程中，以及在服務完每位顧客後，並且對所有工具和表面進行清潔和消毒時，必須佩戴一次性手套。

## 常見問題與解答

### 問：我去接受按摩/理髮/面部護理等服務是安全的嗎？

答：所有在您家居以外進行與他人距離小於六英尺距離的活動，特別是室內活動或需要持續一段時間（15分鐘以上）的活動，都有感染風險。您應該要保持個人衛生的警覺，並前往有認真地採取衛生及安全預防措施的個人服務提供者的場所接受服務，以減少風險。

- 請按要求佩戴面罩。並使用耳掛式的面罩，以防止您的面罩可能會干擾您所接受的服務。
- 如果接受服務的人士出現COVID-19新型冠狀病毒的症狀，請您務必取消/重新安排預約。公共衛生局指令禁止您的個人服務提供者在您因出現COVID-19新型冠狀病毒症狀而需要更改預約時間時，向您收取額外費用。
- 考慮限制個人護理服務所花費的時間，以減少您與周圍的人士互相接觸的時間。

### 問：我是否可以攜帶自己的工具/指甲油赴約？

答：目前並不可以，強烈建議您盡量減少您帶到預約場所的物品數量。請只攜帶必要物品（錢包、鑰匙、小手袋）。

### 問：必須佩戴 N95 口罩嗎？

答：並不要求顧客佩戴N95口罩。對於要求顧客除下面罩而提供的特別許可服務的工作人員是需佩戴N95口罩和護眼用具。此外，請繼續遵循您的行業規定，並在必要時使用N95口罩或呼吸器。如果您使用帶活氣門的N95口罩或呼吸器，您必須使用額外的面罩遮蓋活氣門的部份。

### 問：在提供服務時需要佩戴手套嗎？



答：在提供護膚美容、皮膚護理、容和美甲服務的人士在整個服務過程中以及在對工具進行清潔和消毒時都必須佩戴手套。盡可能為對乳膠過敏的顧客和工作人員準備不含乳膠的手套。佩戴手套不能代替洗手。

問：我可以在室內和戶外營運個人服務嗎？

答：可以。強烈建議在戶外營運個人服務。

問：我是一名提供靈氣療法、拔火罐療法或羅爾夫按摩法的從業者。我應遵循哪些指引？

答：本指引就是您應該遵循的指引。您也應該查閱[針對流動門診護理的指令](#)的資訊。

問：我是一名人體藝術從業者，我可以繼續提供全部服務項目嗎？

答：現時的州政府指引並不允許提供穿鼻環或穿嘴環或任何要求顧客除下面罩的服務。

問：我在家居以外的地方提供個人護理服務；我是否可以重新開始提供相關的服務？或者，我在顧客家中提供個人護理服務，我是否可以重新開始提供相關的服務？

答：是可以的，如果您在COVID-19新型冠狀病毒疫情發生之前就從事此類業務，則可以重新開展業務。但您必須遵循現時的指令和指引。

問：我可以提供需要顧客除下口罩的服務嗎？

答：是可以的。面部護理、面部蜜蠟除毛、修剪鬍鬚等服務是可以在經調整後提供。在提供這些服務時，個人服務提供者必須佩戴護眼用具和N95口罩。人體藝術和按摩從業者不得提供需要顧客除下面罩的服務。

問：我們應該用吸塵器清除毛髮還是用掃把掃除毛髮？

答：建議使用配備有HEPA高效微粒空氣過濾器的吸塵器吸除毛髮，而非使用掃把掃除。如果您沒有配備有HEPA高效微粒空氣過濾器的吸塵器，請考慮在場所內人員最少的時段進行仔細清理打掃。請考慮等到服務完每位顧客後，作為消毒清潔程序的一部分，再進行清理打掃/吸塵。請佩戴面罩，輕輕地清掃，以盡量減小微粒在四周飄移和擴散的程度。

問：我是一位商業業主。我如何可以確保員工沒有帶病上班呢？

答：請參閱SFDPH（三藩市公共衛生局）有關[詢問COVID-19新型冠狀病毒篩查問題](#)的指引，該指引發佈在網址[www.sfcddp.org/screen](http://www.sfcddp.org/screen)。

問：如果個人服務提供者或顧客的 COVID-19 新型冠狀病毒檢測呈陽性，該怎麼辦？

答：人們在出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀前的 48 小時開始就可能會傳播病毒。即使他們從未出現症狀，他們也可能傳播病毒。

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 \(如果工作場所有人患有COVID-19新型冠狀病毒，該怎麼辦\)](#)。

個人服務提供者應保存一份工作人員和顧客的名單，這將有助於SFDPH（三藩市公共衛生局）進行接觸者追蹤。

## 資料來源

您可以在[COVID-19新型冠狀病毒的輔助資訊文件集中](#)取得可列印的資源，例如標誌。

Cal/OSHA（加州職業安全及健康管理局）指引：





## San Francisco Department of Public Health

須知

- [室內個人服務指引及個人服務檢查清單](#)
- [室內美髮店和理髮店指引及室內美髮店和理髮店檢查清單](#)

可以獲取免費的護眼用具和其他PPE（個人防護裝備）的資訊：

- 網址：<https://oewd.org/free-ppe-available>