



**Paunawa ng Suspensyon o Paghihigpit ng mga Panloob na Aktibidad**

**Nobyembre 16, 2020**

Ang San Francisco ay nakakaranas ng mabilis at makabuluhang pagtaas ng mga kaso ng COVID-19. Ang pagtaas ng mga kaso ay nangangahulugan na ang panukat ng kalusugan ng San Francisco ay matugunan ang mga pamantayan na mailipat mula sa "dilaw" o minimal na antas ng kulay-coded na balangkas ng panganib ng Estado sa mas mahigpit na antas. Maliban kung kumilos ang San Francisco para pigilan ang pagtaas ng mga kaso, nanganganib ang San Francisco na malaglag sa mas mahigpit na kategorya. Alinsunod dito, ang Opisyal ng Kalusugan ay nagsuspendi o naghigpit sa ilang mga aktibidad na panloob. Kung ang pagtaas ng mga kaso ay magpatuloy, ang Opisyal ng Kalusugan ay maaaring, simula sa mga karagdagang panloob na aktibidad, pinalawak na paghihigpit o suspendihin ang iba pang mga gawain na kasalukuyang pinapayagan sa ilalim ng Kautusan ng Opisyal ng Kalusugan C19-07 ay maaaring baguhin.

**Important Note:** Epektibo tulad ng nabanggit sa talahanayan sa ibaba, inutos ng Opisyal ng Kalusugan ang suspensyon o paghihigpit sa kapasidad ng mga aktibidad tulad ng makikita sa talahanayan sa ibaba. Ang suspensyon o paghihigpit na ito ay binabago ang anumang kaugnay na mga kautusan, direktiba, o patnubay. Lahat ng apektadong mga tao at entidad ay kinakailangan sumunod sa mga bagong limitasyon at dapat patuloy na subaybayan at sumunod sa lahat ng naaangkop na mga [Kautusan sa Kalusugan](#) at [Direktiba](#).

<b>Aktibidad at Binagong Kautusan o Direktiba</b>	<b>Apektadong mga Grupo</b>	<b>Epektibo ang pagbabago simula sa petsa sa itaas</b>
<p><b>Mga Pasilidad ng mga Opisina</b> Direktiba 2020-18</p>	<p>Hindi mahalagang mga opisina</p>	<p><b>PINAGHIGPITAN simula Martes, Nobyembre 17, 2020</b> Ang mga hindi mahalagang mga opisina ay maaaring magpatuloy ng <b>Pinakamababang Basikong Pag-oopera (Minimum Basic Operations)</b> tulad ng nakabalangkas sa Kautusan ng Kalusugan, kung hindi man suspendido.</p>
<p><b>Panloob na Gym / Fitness Centers</b> Kautusan C19-07 Apendiks C-1 Direktiba 2020-31</p>	<p>Mga Gym Fitness Centers</p>	<p><b>PINAGHIGPITAN simula Martes, Nobyembre 17, 2020</b> <b>Kabuuang Limitadong Kapasidad ay nabawasan sa 10% o 50 katao, alinman ang mas kaunti. Ang kabuuang bilang ng mga tao kasama ang mga Tauhan at lahat ng iba pang tao sa pasilidad.</b></p>
<p><b>Panloob na Kainan</b> Kautusan C19-07 Apendiks C-1 Direktiba 2020-16</p>	<p>Restawran Bar na may pagkain Shopping mall na may pagkain Hotels na may Restawran Museo, Zoo and Aquariumna may Restawran Gym na may pagkain Kapetirya ng mga Opisina</p>	<p><b>SUSPENDIDO simula Linggo, Nobyembre 14, 2020</b> <b>Walang pinapayagan ng Panloob na Kainan. Suspendido hanggang sa karagdagang paunawa.</b></p>



<p><b>Panloob na Sinehan</b></p> <p>Kautusan C19-07 Apendiks C1 Direktiba 2020-35</p>	<p>Sinehan</p>	<p><b>PINAGHIGPITAN simula Linggo, Nobyembre 14, 2020</b></p> <p>Para sa mga complex ng panloob na sinehan na may maramihang mga indibidwal na mga teatro, ang kapasidad para sa buong complex ay limitado sa 25%, at ang limitasyon para sa bawat indibidwal na teatro o auditorium ay 50 katao. Ang kabuuang bilang ng mga tao kasama ang mga Tauhan at lahat ng iba pang tao sa pasilidad.</p>
---	----------------	---



**Pansamantalang Gabay: Mga Gym at Fitness Center (Indoor at Outdoor)  
Sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19**

**NA-UPDATE Nobyembre 3, 2020**

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para gamitin ng mga Gym at Fitness Center, at ipopost ito sa <https://www.sfcdcp.org/COVID19>. Puwedeng magbago ang gabay na ito habang naa-update ang impormasyon.

**AUDIENCE:** Mga Gym at Fitness Center na nagpapatakbo indoors at/o outdoors, 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-eehersisyo kung ihahambing sa outdoor na pag-eehersisyo, at naghahatid ito ng mga pinakamahusay na hakbang upang panatilihin malusog at ligtas ang mga kliyente at Tauhan.

**BACKGROUND:** Pinapayagan ng [Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay \(Stay Safer at Home Health Order\) \(C19-07I\)](#) ang mga **Outdoor** na Gym at Fitness Center at **Indoor** na Gym at Fitness Center na magbukas. Kailangang gawin ng mga Outdoor at Indoor na Gym at Fitness Center na sumunod sa mga alituntuning ito at subaybayan ang mga paparating na Kautusan at Direktiba sa Kalusugan na naka-post sa <https://www.sfdph.org/healthorders> at <https://sfdph.org/healthdirectives>.

**Mga pangunahing pagbabago mula sa nakaraang mga bersyon ng Oktubre 27, 2020:**

- Mga kinakailangang update ng karatula para sa bentilasyon.

**MAHAHALAGANG PUNTO:**

- Ang bilang ng mga tao sa loob ng isang gym ay hindi dapat lumampas sa 25% ng kapasidad ng gym o fitness center na iyon, kabilang ang Mga Tauhan.
- Pinapataas ng pag-eehersisyo 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 para sa indoor na pag-eehersisyo at hindi bababa sa anim na talampakang distansya para sa outdoor na pag-eehersisyo. 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 distansyasa lahat ng oras mula sa mga hindi nag-eehersisyo na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga.
- Mandatory ang mga takip sa mukha sa lahat ng oras maliban na lang kapag umiinom nang may normal na lakas ng paghinga.
- Panatilihin malinis ang espasyo gamit ang mga pinahusay na pamamaraan sa pag-disinfect at pag-sanitize.
- Hindi pinapayagan ang mga wala pang 18 taong gulang



**EHERSISYO AT IMPORMASYON SA COVID-19:**

**Pinapataas ng pag-eehersisyo 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 sambahayan, mas malaki ang posibilidad na mahawaan ka at ang iyong komunidad ng COVID-19, kaysa sa mga outdoor na aktibidad. Dapat mong isaalang-alang ang epekto ng mas malaking panganib na ito para sa iyong sarili at sa iyong komunidad.

**Paano Kumakalat ang Covid-19?**

Ayon sa aming kasalukuyang nauunawaan, kadalasang naikakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa isa pa sa hangin sa pamamagitan ng mga droplet na may virus ng isang taong may COVID-19. Humahalo ang mga droplet na ito sa hangin kapag nag-exhale (bumuga ng hangin) ang isang tao, kabilang kapag nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing siya. Posibleng walang anumang sintomas ang mga taong may COVID-19 at nakakapagbuga pa rin sila ng mga droplet na may virus.

- Kung minsan, tinatawag na “ballistic droplet” ang mas malalaking droplet dahil ang mga ito ay kumakalat sa mga tuwid na linya at hinihila pababa ng gravity. Mahahawahan ang mga taong nasa malapit, na karaniwang sa loob ng 6 na talampakan, kapag nalanghap nila ang mga droplet na ito o kapag napunta ang mga droplet sa kanilang mata, ilong, o bibig.
- Maaaring lumutang sa hangin ang mas maliliit na droplet o particle na may nakakahawang virus sa loob ng isang partikular na panahon at/o maaari itong kumalat nang lampas sa 6 na talampakan sa mga indoor na daloy ng hangin, lalo na sa mga kulob na lugar na may hindi magandang bentilasyon. Nahahawahan ang mga taong nasa iisang lugar kapag nalanghap nila ang mas maliliit na droplet at particle na ito o kapag napunta ang mga droplet o particle sa kanilang mata, ilong, o bibig – kahit na mahigit 6 na talampakan ang layo nila sa isa't isa. Kung minsan, tinatawag na “aerosol” o “bioaerosol” ang mga droplet na ito.

Maaari ding kumalat ang COVID-19 kung hahawakan ng isang tao ang kanyang mata, ilong, o bibig pagkatapos humawak sa kontaminadong surface (na kilala din bilang fomite), gayunpaman, hindi ito gaanong pangkaraniwan.

**Pag-iwas sa COVID-19**

- [Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.](#) Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol o 70% isopropanol.
- [Iwasan ang Malapitang Pakikisalamuha.](#) Sa abot ng makakaya, magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang social distancing sa pagitan mo at ng ibang taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan.
- [Magsuot ng Pantakip sa Mukha.](#) Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang Pantakip sa Mukha kapag nasa mga pampublikong lugar at kapag nakikisalamuha sa mga taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan.
- Palaging [linisin at i-disinfect](#) ang mga surface na madalas hawakan.

**[Obserbahan ang Iyong Kalusugan Araw-araw.](#) Maging alerto para sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas. Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sintomas na ito, manatili sa bahay.**



### Mga bakuna para sa trangkaso

Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban kontra COVID-19 dahil (1) napapanatiling malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) nababawasan ang kinakaharap ng ating pangangalagang pangkalusugan at mga sistema ng pagsusuring tumutugon sa COVID-19. **Lubos na hikayatin ang lahat ng Tauhang magpabakuna.** Magpaskil ng karatula para hikayatin ang mga kliyente, bisita, atbp. na magpabakuna para sa trangkaso..

### Mga Karagdagang Ipinag-aatas para sa Mga Gym/Fitness Center

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 pagbubuhay; 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 kapag indoors at hindi bababa sa anim na talampakan ang layo kapag outdoors. 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.

Pinapayagan ang mga Fitness Center at Gym na magbukas sa hanggang 25% kapasidad at kailangang sumunod ang mga ito sa mga ipinag-aatas na binanggit sa gabay na ito. Ang mga gym sa mga lokasyon gaya ng mga gusali ng apartment, condominium, o opisina ay maaaring magpatakbo kung magkakaroon ng sapat na tauhan ang mga ito para matiyak ang pagsunod sa lahat ng protokol sa indoor na gym.

### Lumalaki ang Panganib ng COVID-19 Sa Mga Indoor na Aktibidad

Ang mga Gym at Fitness Center ay **lubos na hinihikayat na isaprayoridad at gamitin ang outdoor na espasyo** hangga't maaari at puwedeng gamitin ang outdoor AT indoor na espasyo hangga't pinapahintulutan ng mga kundisyon sa ilalim ng kasalukuyang Kautusan.

Sumasang-ayon ang mga siyentipiko na sa pangkalahatan, mas malaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 kapag nasa loob ng mga gusali kaysa kapag nasa labas. Isaalang-alang ang mas malaking panganib sa iyong sarili at sa iyong komunidad bago ka makibahagi sa mga indoor na aktibidad.

Pakitingnan ang Indoor na Panganib Sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19 sa <https://www.sfdcp.org/indoorrisk>

## PAGPAPLANO – Naaangkop sa Mga Outdoor at Indoor na Establisamiyento

- Dapat punan ng Mga Indoor at Outdoor na Gym at Fitness Facility ang naaangkop na Plano sa Kalusugan at Kaligtasan na nagbabalangkas sa gagawin ng pasilidad para maipatupad ang mga iniaatas 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. Dapat kumumpleto at magpaskil ng Plano sa Kalusugan at Kaligtasan ang mga Gym at Fitness Facility para sa bawat espasyong ginagamit. Makikita ang Mga Plano sa Kalusugan at Kaligtasan sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-health-directives.asp#31>
- 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;
- Dapat ding i-post sa pampublikong website ng anumang gym o fitness center ang Plano sa Kalusugan at Kaligtasan.
- Ihanda at ipaskil ang Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa (tingan ang Appendix A ng Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay, na naka-post sa [www.sfdph.org/healthorders](http://www.sfdph.org/healthorders)).
- Dapat ding i-post sa pampublikong website ng anumang gym o fitness center ang Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa.
- 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, protokol, o potensyal na pagkakanalantad. 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 kondisyon 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.sfdcp.org/screening-handout](http://www.sfdcp.org/screening-handout).
  - Kailangang magpanatili ang lahat ng Tauhan ng pisikal na distansyang hindi bababa sa anim na talampakan mula sa ibang hindi nag-eehersisyo, at **12 talampakan** mula sa mga kliyente na nagsasagawa ng anumang indoor na 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 maaari.
- Maaaring magbukas ang mga indoor na bilihan sa loob ng indoor na fitness center, at kailangang sundin ng mga ito ang lahat ng protokol 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 protokol 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 25% limitasyon sa kapasidad para sa pasilidad.
- Kailangang sundin ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga, gaya ng massage therapy, ang lahat ng protokol na idinetalye sa Direktiba ng Opisyal sa Kalusugan Blg. 2020-30.



## Mga Ipinag-aatas sa Mandatoryong Karatula

### Mga Indoor na Gym/Indoor na Fitness Center:

Simula **Nobyembre 3, 2020**, ang mga Indoor na Gym at Fitness Center ay dapat malinaw na nakikita ang **karatula**, kasama ang lahat ng pangunahing pampublikong pasukan, isinasaad aling mga sistema sa bentilasyon ang ginagamit sa pasilidad.

- Mananatiling nakabukas ang lahat ng magagamit na bintana at pintuan
- Ganap na gumagana ang mga HVAC system
- Mga naaangkop na laki ng mga Portable Air Cleaner
- wala sa mga nasa itaas

**Hindi kasama ang mga Pinto at Bintanang kinakailangang manatiling nakasara para sa sunog/kaligtasan ng buhay. Halimbawa, kailangang manatiling nakasara ang mga pinto para sa sunog. Tiyaking ang mga nakabukas na bintana ay hindi nagdudulot ng panganib sa pagkahulog lalo na para sa mga bata.**

Makikita ang mga template para sa karatula sa: <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>

### Para sa Mga Indoor at Outdoor na Gym/Fitness Center:

- Ipaskil ang lahat ng naaangkop na karatulang nauugnay sa COVID-19 sa establisamiyento tulad ng iniaatas ng Seksyon 4.g at 4.h ng Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay. Gumagawa ang County ng mga available na template para sa karatula na available online sa <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>. Makikita dito ang partikular sa industriyang karatula para sa mga gym at fitness center: <https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers>.
- Magpakita ng hanay ng malilinaw na nakikitang panuntunan para sa mga kliyente at Tauhan sa pasukan na magiging kondisyon para makapasok. Dapat kasama sa mga panuntunan ang mga tagubiling magsuot ng mga pantakip sa mukha sa lahat ng oras maliban na lang kapag umiinom; magpanatili ng 6 na talampakang distansya, at hindi bababa sa **12 talampakang distansya** sa sinumang **nag-eehersisyo indoors**; bawal kumain; maghugas ng mga kamay o gumamit ng hand sanitizer; i-disinfect ang kagamitan; at umuwi kung may sakit ka. Kapag posible, dapat available din ang mga panuntunang ito sa pampublikong website.
- **Simula Nobyembre 10, 2020** Magpaskil ng karatula sa mga break room o iba pang lugar na maraming gumagamit na Tauhan na nagpapatid sa mga Tauhan na maaari nilang kumpidensyal na iulat ang mga paglabag sa mga kautusan sa kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 311.

### Dapat ipatid ng karatula tungkol sa kalidad ng pantakip sa mukha ang sumusunod:

#### Pinakamahasay 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

**Mapapababa ng Magandang Bentilasyon ang Pagkalat ng COVID-19**

**Ang Layunin ng Bentilasyon**

Dapat sumunod ang lahat ng indoor na gym at fitness center sa mga protokol sa bentilasyon sa Seksyon 4.i ng Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay. Basahin ang gabay ng SFDPH para sa mas pinahusay na bentilasyon na available sa: <https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>.

Sa pamamagitan ng magandang bentilasyon, nakokontrol ang mga droplet at particle na may nakakahawang sakit upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng:

- pagpapalabas ng hanging may mga droplet at particle mula sa kuwarto,
- pagpapalabnaw sa konsentrasyon ng mga droplet at particle sa pamamagitan ng pagdaragdag ng sariwa at hindi kontaminadong hangin,
- pag-filter sa hangin sa kuwarto na nag-aalis ng mga droplet at particle sa hangin.

- Tingnan ang Gabay sa Bentilasyon ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health (SFDPH) Ventilation Guidance) (<https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>) at magtago ng kopya na may mga tala . Maaaring gamitin sa halip ang gabay sa bentilasyon mula sa mga kinikilalang awtoridad gaya ng Centers for Disease Control (Mga Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit), ASHRAE, o ang Estado ng California.





**Gumawa ng Mga Kinakailangang Pagpapahusay sa Bentilasyon, Kung Posible, Kabilang ang:**

- Mga HVAC system (kung mayroong ganito)
  - Tiyaking sinusuri at gumagana nang maayos ang mga HVAC system.
  - Suriin ang mga posibilidad ng pag-upgrade sa mga pinakamabisang filter sa hangin.
  - Pataasin ang porsiyento ng hanging nagmumula sa labas sa pamamagitan ng HVAC system, pagsasaayos, o pag-override sa mga damper para sa muling pagpapaikot ng hangin ("economizer").
  - I-disable ang "mga kontrol ng demand" sa mga sistema ng bentilasyon para tuluy-tuloy na gumana ang mga bentilador, anuman ang mga pangangailangan sa heating o cooling.
  - Pag-isipang patakbuin ang sistema ng bentilasyon ng gusali kahit walang tao upang 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.
- Dagdagan ang natural na bentilasyon sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan kapag posible batay sa 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 establisamiyento ng mga nakatayong bentilador o bentilador na nakakabit sa pader, isaayos ang direksyon ng mga bentilador upang mabawasan ang pag-ihip ng hangin mula sa espasyo ng isang indibidwal papunta sa espasyo ng ibang tao.

**Contact Tracing:**

Ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco, kasangga ang komunidad, pati na ang mga gym at fitness center, ay tumutulong sa pagtukoy ng mga taong nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa sinumang may COVID-19. Maaaring maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas. Ang ilang tao ay hindi nagkakaroon ng mga sintomas at maaari pa ring makapagpasa ng virus. **Maaari tayong makatulong na maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng contact tracing na nakakatulong na matukoy ang mga taong posibleng nalantad dito at pagtulong sa kanila na mag-quarantine upang hindi nila aksidenteng maikalat ang sakit.** Ginagawa namin ito sa tuwing may outbreak ng mga nakakahawang sakit tulad ng tigdás, tuberculosis, at iba pa, para protektahan ang kalusugan ng komunidad.

Tumulong na tiyakin ang kalusugan ng iyong mga Tauhan, kliyente, at ating komunidad. Panatilihin ang attendance/mga iskedyul ng lahat ng tauhan sa iyong organisasyon sa loob ng hanggang tatlong linggo. Inirerekomendang magpanatili ang mga organisasyon ng listahan ng mga kliyente na pumapayag na boluntaryong ibigay ang kanilang pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga layunin ng contact tracing. Hindi na dapat gamitin ang anumang listahan pagkatapos ng tatlong linggo. Hindi inaatasan ang mga Kliyente na magbigay ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan.



Kung may Tauhan o kliyenteng magpopositibo sa COVID-19, dapat tulungan ng organisasyon ang Departamento ng Pamublikong Kalusugan sa pagtukoy sa iba pang Tauhan o kliyenteng posibleng nalantad.

**Takpan ang iyong mukha, magpasuri nang maaga, at mag-trace!** Alamin ang higit pa sa <https://covid19.ca.gov/contact-tracing>.

## PAG-SET UP NG ESPASYO

Dapat sundin ang gabay sa ibaba para sa Indoor AT Outdoor na pasilidad maliban na lang kapag malinaw na nakasaad.

**Physical Distancing:** Ang pisikal na pagpapagod dahil sa pag-eehersisyo 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 ng paghinga para sa indoor na pag-eehersisyo at hindi bababa sa anim na talampakang distansya para sa outdoor na pag-eehersisyo. **Anim na talampakan ang minimum na distansya** na kinakailangan sa pagitan ng mga hindi nagsasagawa ng ehersisyo na nagpapataas ng rate o lakas ng paghinga. Hangga't posible, lakihan ang distansya.

- Ang maximum na bilang nga tao, kabilang ang mga Tauhan at Kliyente, na pinapayagan sa loob ng indoor na 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-eehersisyong kliyente – hanggang sa 25% ng normal na kapasidad. Nalalapat ang 25% limitasyon sa kapasidad sa magkakahiwalay na espasyo sa loob ng pasilidad. Halimbawa, ang 25% kapasidad ng gym para sa buong pasilidad ay maaaring 50 tao, ngunit ang 25% kapasidad para sa mas maliit na kwarto o espasyo sa loob ng gym ay maaaring dalawa o tatlong tao lang.
- Physical Distancing para sa Mga Outdoor na Gym at Fitness Center:
  - Suriin ang outdoor na espasyo para tukuyin ang bilang ng mga tao (kasama ang mga kliyente at Tauhan) na ligtas magkakasya sa Outdoor na bahagi ng Gym.
  - Gumamit ng karatula, tape sa sahig, at/o may direksyong gabay upang matiyak ang physical distancing habang gumagalaw ang mga Tauhan at kliyente sa buong espasyo.
- 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 kliyenteng nagsasagawa ng indoor na pag-eehersisyo 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 at outdoor na espasyo ay hindi lalampas sa kapasidad ng mga ito.
- 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 indoor na 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 kung aling mga makina ang ginagamit sa anumang oras upang mapanatili ang 12 talampakang distansya kung saan kinakailangan para sa mga indoor na establisamiyento at anim na talampakan para sa mga outdoor na establisamiyento. 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-eeheerisyos, ngunit hindi dapat lubhang mahaharangan ng mga ito ang kabuuang daloy ng hangin sa espasyo.
- Dapat gawin ng mga Outdoor na Gym na tugunan ang mga potensyal na panganib at sumunod sa mga pang-estado at lokal na batas, regulasyon, at ipinag-aatas sa pagpapahintulot.
  - Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pag-set up ng iyong outdoor na espasyo, pakibisita ang Programa ng Shared Spaces ng San Francisco sa <https://sf.gov/shared-spaces>.
  - Dapat sumusunod ang mga Outdoor na Gym sa [Gabay ng Cal/OSHA sa Kaligtasan sa Kuryente](#) at sa [Mga pamantayan ng Cal/OSHA para sa pag-iwas sa sakit sa init](#).
- 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 kinakailangang pisikal na distansya sa lahat ng oras (halimbawa, 12 talampakang distansya ang kinakailangan para sa daanan na dadaan sa isang cardio machine para sa indoors at anim na talampakan para sa outdoors).
  - 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 indoor na 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**

### **Pinapayagan ang mga Climbing Wall.**

- Kasama sa mga karagdagang ipinag-aatas para sa mga Climbing Wall ang:
  - Dapat gawin ng mga kliyenteng maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60%



ethanol o 70 % isopropanol bago at pagkatapos ng bawat pag-akyat (Hindi kailangang maghugas o mag-disinfect ng mga kamay ang mga kliyente kapag aakyat ulit kung walang sinumang hindi kasama sa kanilang Sambahayan ang gumamit sa mga parehong hawakan o kagamitan bago ang bawat pag-akyat) ;

- Dapat paghiwa-hiwalayin ang mga climbing wall sa pamamagitan ng tape o iba pang visual na palatandaan para makapanatili sa kanilang mga "linya" at makapagpanatili ng kinakailangang anim na talampakang distansya ang mga umaakyat;
  - Bawal maghiraman ng chalk;
  - Pinapayagan ang pagpapaarkila ng kagamitan sa mga kliyente. Dapat maingat na linisin at i-disinfect ang lahat ng kagamitan sa bawat paggamit sa pamamagitan ng mga pamamaraang epektibo laban sa Novel Coronavirus SARS-CoV-2 alinsunod sa mga alituntuning makikita sa Seksyon 5 ng Apendise C-1 ng pinakabagong update sa Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay ([Kautusan sa Kalusugan C19-07](#)), na maaaring baguhin ng Opisyal sa Kalusugan dahil nagkakaroon ng bagong impormasyon;
  - Hikayatin ang mga umaakyat na limitahan ang kanilang mga kasama sa pag-akyat sa iilan lang;
  - Lubos na irekomenda sa mga kasama sa belay o spotter na magsuot ng proteksyon sa mata at hikayatin ang mga pasilidad na magbigay nito at mag-sanitize sa bawat paggamit. Maaaring humiling ng libreng PPE mula sa Lungsod ang maliliit na negosyo. Tingnan ang link na ito para sa higit pang impormasyon: <https://oewd.org/free-ppe-available>;
  - I-sanitize ang mga climbing wall hangga't maaari.
- 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 mga ipinag-aatas sa 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 25% ng partikular na kapasidad nito. Ang pagkakaroon ng mahinang bentilasyon sa isang nakabahaging espasyo na ginagamit para sa pag-eehersisyo, kahit na hindi aerobic ang ehersisyo, ay maaaring lubos na magpataas sa panganib ng paghawa.
    - Ang mga Outdoor na Gym ay maaaring, mapailalim sa anumang naaangkop na ipinag-aatas sa pahintulot, isagawa ang kanilang mga pagpapatakbo sa ilalim ng tolda, canopy, o iba pang silungan laban sa araw o lagay ng panahon, pero hangga't hindi mahigit isang bahagi ang sarado, na nagbibigay-daan sa pagpasok ng sapat na hanging galing sa labas. Bentilasyon ang susi sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19.
  - Para sa mga kliyente na gumagamit ng kagamitan sa fitness na nakadirekta sa sarili (hindi kasama



ang mga climbing wall na napapailalim sa mga hiwalay na ipinag-aatas sa paglilinis na nasa itaas), kailangang malapit at available ang mga disinfectant spray at pamunas 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 ang bote o mga baso sa 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. Ang mga gym ay dapat magpaskil ng karatula na pinaalalahanan ang mga kliyente na dapat silang sumunod sa mga sumusunod na panuntunan. Available ang halimbawang karatula sa <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>.
- 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 maruming 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 kliyente na alisin at palitan ang kanilang mga pantakip sa mukha sa labas at dapat nilang hugasan o i-sanitize ang kanilang mga kamay pagkatapos.
  - Pag-ispang maghanda ng mga libre o mabibiling pantakip sa mukha para sa mga kliyente.
- 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.
  - Tingnan ang “[Dapat ipabatid ng karatula tungkol sa kalidad ng pantakip sa mukha ang sumusunod](#)” para sa pinakamagagandang kasanayan kapag pumipili ng pantakip sa mukha.

### Mga Pag-screen sa Kalusugan ng Mga Kliyente

- Dapat suriin ng mga pasilidad ang lahat ng kliyenteng papasok sa indoor at/o outdoor na 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.sfc-dcp.org/screeningvisitors>
- Hindi dapat papasukin ng mga pasilidad ang mga taong sasagot ng oo sa alinman sa mga tanong sa form sa itaas.



## Pag-sanitize at Pag-disinfect

Dapat gawin ng mga Gym at Fitness Center na bumuo ng plano at magpatupad ng mga ipinag-aatas sa sanitasyon na **humihigit** sa mga karaniwang ipinag-aatas sa industriya. Dapat kasama sa mga protokol 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 indoor at/o outdoor na 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, hand sanitizer, 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 Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, 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 sa fitness, aksesorya, o iba pang kagamitan bago at pagkatapos gamitin ito. Magpaskil ng karatula para paalalahanan ang mga kliyente tungkol sa atas na ito (hindi kasama ang mga climbing wall). Maghanda ng mga magagamit na disinfectant spray at pamunas para sa mga kliyente sa mga madaling makitang lokayson. 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 ng mga miyembro 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>

## 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 SFPDH 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.sfgdcp.org/covid19-positive-workplace](http://www.sfgdcp.org/covid19-positive-workplace).

**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?**

Lubos na inirerekomenda para sa mga kasama sa belay o spotter na gumagamit ng mga climbing wall. 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.sfgdcp.org/covid19>
- Napi-print na resource mula sa SF.GOV para sa mga negosyo, Kasama ang karatula  
<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- <https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers> California Blueprint for a Safer Economy (Blueprint ng California para sa isang Mas Ligtas na Ekonomiya) na ibinigay 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)





## San Francisco Department of Public Health

# Gabay

<https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness.pdf>

- Listahan ng mga dokumentong nagbibigay ng Gabay (puwedeng mahanap)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>