

Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Establisyemento ng Gym at Fitness: Appendix L

Epektibo mula 12:01am Huwebes, Mayo 06, 2021

Kamakailang mga Pagbabago: (Ang mga pagbabago ay naka-highlight ng dilaw)

5/5/2021: Ang panloob na kapasidad ay maaaring itaas sa 50% ng pinakamaraming pag-okupa (maximum occupancy) batay sa naaangkop na building o fire code. Ang mga panloob na mainit na paliguan (hot tubs), mga sauna at silid-pasingawan (steam rooms) ay maaaring muling buksan para sa paggamit.

Ang mga rate ng kaso ng COVID-19, mga pagpapaospital, at mga kamatayan ay bumaba na sa ilan at tila matatag na, ngunit ang pagkalat sa komunidad ng COVID-19 ay nananatiling katamtaman. Ang COVID-19 ay patuloy na nagbabadya ng mataas na panganib sa mga komunidad at inaatasan ang lahat ng mga tao at mga negosyo na gumawa ng mga pag-iingat at pagbabago sa mga operasyon at aktibidad para mabawasan ang pagkalat ng panganib.

Dahil sa ang Los Angeles County ay pumapasok sa "Dilaw na Tier" (Yellow Tier) ng Plano ng Estado para sa isang balangkas ng Mas Ligtas na Ekonomiya (State's Blueprint for a Safer Economy framework), ang protokol na ito ay binago para pawiin ang ilang mga paghihigit na partikular sa lokal na aktibidad. Ang mga Gym at Establisyemento ng Fitness ay dapat na magpatuloy ng may pag-iingat at sumunod sa mga inaatas sa protokol na ito para bawasan ang potensyal na pagkalat ng COVID-19 sa loob ng kanilang mga operasyon ng negosyo.

Ang mga kinakailangan na nasa ibaba ay partikular sa mga Establisyemento ng Gym at Fitness, yoga at mga estudyong sayaw (dance studio), 1:1 fitness training, at pag-akyat sa mga pader (sama-samang tinawag na "Mga Establisyemento ng Gym at Fitness"). Dagdag pa sa mga kondisyong ipinataw ng Gobernador sa partikular na mga negosyo na ito, ang mga unang negosyong ito ay dapat ring sumunod sa mga kondisyon na inilatag sa Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga Establisyemento ng Gym at Fitness.

Ang mga Establisyemento ng mga Gym at Fitness ay maaaring muling magbukas para sa mga panloob na operasyon (indoor operation) sa limitadong pag-okupa. Ang mga indoor operation ng mga establisyemento ng gym at fitness ay limitado sa 50% ng pag-okupa batay sa naaangkop na Building o Fire Code at patuloy na magiging bukas sa publiko para sa mga panlabas na operasyon (outdoor operation). Dahil sa ang mga outdoor operation ng fitness ay nagpapakita ng isang mas mababa na panganib ng transmisyong kumpara sa mga indoor operation, ang mga establisyemento ng mga gym at fitness ay hinihikayat na patuloy na bigyang prayoridad ang mga outdoor na serbisyo. Para sa mga parehong indoor at outdoor operation, ang lahat ng mga empleyado at mga tagapagtangkilik (patrons) ay dapat na magsuot ng isang naaangkop na maskara sa mukha sa lahat ng oras maliban kapag lumalangoy. Para sa higit pang impormasyon sa mga maskara sa mukha, tingnan ang webpage ng Maskara sa COVID-19 ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (Public Health o DPH o LACDPH) sa <http://ph.lacounty.gov/masks>.

Ang mga indoor at outdoor na mainit na paliguan (hot tubs), mga indoor na sauna, at mga silid-pasingawan (steam rooms) ay maaaring magbukas. Ang mga indoor at outdoor na hot tubs ay maaaring magbukas para lamang gamitin ng mga grupo ng sambahayan o sa mga kaso kung saan ang anim na talampakang pagdistansya ay maaaring mapanatili ng mga hindi miyembro ng sambahayan. Ang mga sauna at steam rooms ay dapat na limitado sa 50% pag-okupa. Ang mga indoor at outdoor na palanguyan ay maaaring buksan para sa regular na paggamit. Ang lahat ng mga palanguyan ay dapat na sumunod sa Mga Protokol para sa mga Pampublikong Palanguyan ng LACDPH.

Mangyaring tandaan: Maaaring baguhin ang dokumentong ito habang may mga karagdagang impormasyon at mga sanggunian na mapagkukunan (resources) kung kaya't madalas na tingnan ang website ng LA County <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para sa anumang mga pagbabago sa dokumentong ito.

Ang listahan na ito ay sinasaklaw ang:

- (1) Mga patakaran at kasanayan sa lugar ng trabaho para protektahan ang kalusugan ng empleyado
- (2) Mga hakbang para masiguro ang pisikal na pagdistansya
- (3) Mga hakbang para masiguro ang pagkontrol ng impeksyon
- (4) Komunikasyon sa mga empleyado at publiko
- (5) Mga hakbang para masiguro ang pantay-pantay na akses sa mga kritikal na serbisyo

Ang limang pangunahin na aspetong ito ay dapat na matugunan habang binubuo ng iyong pasilidad ang anumang mga protokol sa muling pagbubukas.

Ang lahat ng mga negosyo na sakop ng patnubay na ito ay dapat na ipinatupad ang lahat ng mga naaangkop na hakbang na nakalista sa ibaba at maging handa na ipaliwanag kung bakit ang anumang hakbang na hindi ipinatupad ay hindi naaangkop sa negosyo.

Pangalan ng Negosyo: _____

Address ng Pasilidad: _____

**Pinakamaraming Okupante, kada
Code ng Apoy (Fire Code):** _____

**Tinatayang kabuuan sa
talampakang kuwadrado ng
espasyo na bukas sa publiko:** _____

A. MGA PATAKARAN AT KASANAYAN SA LUGAR NG TRABAHO PARA MAPROTEKTAHAN ANG KALUSUGAN NG EMPLEYADO (ITSEK ANG LAHAT NA NALALAPAT SA PASILIDAD)

- Ang lahat ng tao na kayang gawin mula sa bahay ang kanilang mga tungkulin sa trabaho ay inaatasan na gawin ito.
- Hangga't maaari ang mga vulnerableng kawani (mga taong higit sa 65 ang edad, mga may malubhang kondisyon sa kalusugan) ay binigyan ng trabaho na maaaring gawin mula sa bahay at dapat na talakayin ang anumang mga pagkabahala sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) o mga serbisyo sa katungkulang pangkalusugan (occupational health services) upang makagawa ng mga wastong desisyon sa pagbalik sa lugar ng trabaho.
- Hangga't maaari ang mga proseso sa trabaho ay inirekompigura para madagdagan ang mga oportunidad para sa mga empleyado na makapagtrabaho mula sa bahay.
- Salit-salan, halinhinan (staggered) o paglilipat (shift) na mga iskedyul ay pinasimulan para mapakinabangan ang pisikal na pagdistansya.
- Ang lahat ng mga empleyado ay sinabihan na huwag pumasok sa trabaho kung may-sakit, o kung sila ay nalantad sa isang tao na may COVID-19. Naiintindihan ng mga empleyado na sumunod sa patnubay ng DPH para sa sariling pagbubukod at pag-quarantine, kung naaangkop. Ang mga patakaran para sa bakasyon sa trabaho ay sinuri at binago para masiguro na ang mga empleyado ay hindi paparusahan kapag sila ay nanatili sa bahay dahil sa sakit.
- Ang mga pagsusuri sa pasukan (entry screenings) ay isinasagawa bago maaaring pumasok sa lugar ng trabaho ang mga empleyado, mga nagtitinda, mga tauhan sa paghahatid (delivery personnel), at sinuman nagkaloob ng mga serbisyo sa mismong lugar, alinsunod sa [gabay sa Pagsusuri sa Pasukan](#) ng LACDPH. Kasama sa pagsusuri ay ang pagtatanong (check-in) tungkol sa ubo, pangangapos ng hininga, kahirapan sa paghinga at lagnat o panggiginaw, at kung ang indibidwal ay kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod at pag-quarantine. Ang mga check-in na ito ay maaaring gawin ng malayuan

(remotely) o personal sa pagdating ng empleyado. Isang pagsusuri sa temperatura ay dapat din gawin sa lugar ng trabaho kung magagawa.

- Negatibong Pagsusuri (Na-clear). Kung ang tao ay walang (mga) sintomas at walang pakikisalamuha/kontak sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa huling 10 araw, maaari silang payagang pumasok para sa araw na iyon.
- Positibong Pagsusuri (Hindi Na-clear):
 - Kung ang tao ay hindi ganap na nabakunahan¹ laban sa COVID-19 at nagkaroon ng isang kontak sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa huling 10 araw o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pag-quarantine, hindi sila maaaring pumasok o magtrabaho sa labas at dapat na pauwiin agad para mag-quarantine sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pag-quarantine na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidquarantine.
 - Kung ang isang tao ay nagpapakita ng anuman sa mga sintomas na nakatala sa itaas o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod, hindi sila maaaring pumasok o magtrabaho sa labas at dapat na pauwiin agad para magbukod sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pagbubukod na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidisolation.
- Ang mga impormasyon sa mga benepisyo ng bakasyon (leave benefits) na itinaguyod ng amo (employer) o gobyerno na maaaring matanggap ng empleyado para makatulong sa pinansyal habang nananatili sa bahay. Tingnan ang karagdagang impormasyon tungkol sa [mga programa](#) ng gobyerno na sumusuporta sa bakasyon dahil sa pagkakasakit (sick leave) at kompensasyon ng manggagawa para sa COVID19, kabilang ang mga karapatan ng empleyado sa mga sick leave sa ilalim ng [2021 COVID-19 Supplemental Paid Sick Leave Law](#).
- Kung nalaman na isa o higit pang mga empleyado ay positibo o may sintomas na katulad ng COVID-19 (kaso), ang employer ay may plano o protokol na isasaayos upang ang (mga) kaso ay [maibukod ang kanilang mga sarili sa bahay](#) at mangailangan ng agarang [pag-quarantine sa sarili](#) ang lahat ng mga empleyado na nagkaroon ng pagkakalantad sa (mga) kaso sa lugar ng trabaho. Ang plano ng employer ay dapat na isaalang-alang ang isang protokol para sa lahat ng mga empleyado na na-quarantine na magkaroon ng akses sa o mauluri para sa COVID-19 upang matukoy kung mayroon pang karagdagang mga pagkakalantad sa lugar ng trabaho, na maaaring kailanganin ng karagdagang mga hakbang sa pagkontrol ng COVID-19. Tingnan ang gabay ng DPH sa [pagtugon sa COVID-19 sa lugar ng trabaho](#).
- Sa kaganapan na 3 o higit pang mga kaso ang natukoy sa loob ng lugar ng trabaho sa tagal na 14 na araw, ang employer ay dapat na iulat ang kumpol na ito sa DPH sa (888) 397-3993 o (213) 240-7821 o online sa www.redcap.nih.gov/covidreport. Kung ang isang kumpol ay natukoy sa lugar ng trabaho, pasisimulan ng DPH ang isang pagtugon sa kumpol na kinabibilangan ng pagkakaloob ng gabay at rekomendasyon sa pagkontrol ng impeksyon, suportang teknikal at partikular sa lugar na mga hakbang sa pagkontrol. Isang tagapamahala sa kaso ng DPH ay itatalaga sa imbestigasyon ng kumpol upang tulungan ang pagtugon ng pasilidad. Kakailanganin ng DPH ang agarang kooperasyon ng pasilidad upang matukoy kung ang mga kumpol ng kaso ay bumubuo sa isang pagsiklab ng COVID-19.
- Ang mga empleyado na may pakikisalamuha o kontak sa ibang mga tao ay inaalok, ng walang gagasusin, ng isang [naaangkop na maskara sa mukha](#) na tumatakip sa ilong at bibig. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang webpage ng Maskara sa COVID-19 ng LACDPH sa <http://ph.lacounty.gov/masks>. Ang maskara ay dapat na isuot ng empleyado sa lahat ng oras sa araw ng trabaho kapag nakikisalamuha o malamang na makisalamuha sa ibang mga tao. Ang mga empleyado na inutusan ng kanilang tagapagbigay ng medikal (medical provider) na hindi sila dapat magsuot ng isang maskara sa mukha ay dapat na magsuot ng panangga ng mukha (face shield) na may maluwag na tela (drape) sa ibabang dulo, para sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't ang kanilang kondisyon ay pinahihintulutan ito. Isang drape na akma (form-fitting) sa ilalim ng baba ay mas mainam. Ang mga maskara na may mga isang paraan ng balbula (one-way valve) ay hindi dapat gamitin. Ang mga maskara na nililimatahan ang daloy ng hangin sa ilalim ng heavy exertion (tulad ng mga maskarang N-95) ay hindi pinapayo para sa ehersisyo.

¹Ang mga tao ay itinuturing na ganap na nabakunahan laban sa COVID-19 dalawang (2) linggo o higit pa pagkatapos nilang matanggap ang pangalawang dosis sa isang serye ng 2-dosis (hal., Pfizer-BioNTech o Moderna), o dalawang (2) linggo o higit pa pagkatapos nilang matanggap ang isahang dosis na bakuna (hal., Johnson and Johnson [J&J]/Janssen).

- ❑ Ang lahat ng mga empleyado ay dapat na magsuot ng mga maskara sa mukha sa lahat ng oras maliban kapag nagtatrabaho mag-isa sa mga pribadong opisina na sarado ang mga pintuan o kapag kumakain o umiinom. Ang eksepsyon na ginawa noong nakaraan para sa mga empleyado na nagtatrabaho sa mga kubiko na may mga solidong partiyon na lumalagpas sa taas ng empleyado habang nakatayo ay napawalang bisa.
- ❑ Para matiyak na ang mga maskara ay isinusuot ng tuloy-tuloy at tama, pinagbabawalan ang mga empleyado na kumain o uminom maliban sa mga oras ng panandaliang pahinga (pag-break) kapag nagagawa na nilang tanggalin ng ligtas ang kanilang mga maskara at pisikal na dumistansya mula sa ibang mga tao. Sa lahat ng oras kapag kumakain o umiinom, dapat na magpanatili ang mga empleyado ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya mula sa ibang mga tao. Kapag kumakain o umiinom, mas mainam na gawin ito sa labas at malayo sa ibang mga tao, kung maari. Ang pagkain o pag-inom sa isang kubiko o puwesto ng trabaho ay mas mainam kaysa sa pagkain sa isang silid sa panandaliang pagpapahinga (breakroom) kung ang pagkain sa isang kubiko o puwesto ng trabaho ay nagkakaloob ng higit na distansya mula sa ibang mga tao at mga bahag sa pagitan ng mga manggagawa.
- ❑ Ang pag-okupa ay binawasan at ang espasyo sa pagitan ng mga empleyado ay sinasagad (maximized) sa anumang silid o lugar na ginamit ng mga empleyado para sa pagkainan at/o pag-break. Ito ay nakamit na sa pamamagitan ng:
 - Pagpapaskil ng maximum occupancy na hindi pabago-bago na may pagpapagana na hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga indibidwal sa mga silid o lugar na ginagamit para sa pag-break; at
 - Halinhinan sa oras ng pag-break o pagkain para bawasan ang pag-okupa sa mga silid o lugar na ginagamit para sa kainan at pag-break; at
 - Paglalagay ng mga na hindi bababa sa walong talampakan ang layo at pagtitiyak ng anim na talampakan sa pagitan ng mga upuan, pagtatanggal o pagte-tape ng mga upuan para bawasan ang pag-okupa, paglalagay ng mga marka sa mga sahig para tiyakin ang pagdistansya, at pagsasaayos sa pagkakaupo sa paraan na binabawasan ang harapang kontak. Ang paggamit ng mga partiyon ay hinihikayat para lalong mapigil ang pagkalat ngunit hindi dapat ituring na isang pamalit para sa pagbawas ng pag-okupa at pagpapanatili ng pisikal na pagdistansya.
- ❑ Ang mga manggagawa na dapat ay regular nasa loob ng anim na talampakan ng isa pang manggagawa o patrons na walang maskara ay dapat na magsuot ng pansekondaryong harang (hal. face shield o mga pangkaligtasang goggles) daidag pa sa isang maskara sa mukha. Ang lahat ng mga empleyado ay dapat na bawasan ang dami ng oras na iginugol na nasa loob ng anim na talampakan mula sa mga bisita. Ang mga face shields ay opsyonal para sa mga empleyado na nakapagpapakita ng katanggap-tanggap (acceptable) na patunay ng ganap na pagbabakuna (proof of full vaccination) laban sa COVID-19 sa kanilang employer, ang pagsusuot ng maskara sa mukha ay inaatas pa rin. Para sa mga empleyadong ganap ng nabakunahan (fully vaccinated) na nakapagpapakita ng kanilang proof of full vaccination laban sa COVID-19 at piniling huwag magsuot ng face shield, ang employer ay dapat na lumikha at magtabi ng isang nakasulat na rekord na nagdodokumento na ang bawat isa sa mga empleyadong ito ay nakapagpapakita sa kanila ng acceptable na proof of full vaccination. Hindi kailangan ng employer na magtabi ng isang kopya ng proof of full vaccination na ipinakita sa kanila.
 - Ang mga tao ay itinuturing na fully vaccinated laban sa COVID-19 dalawang (2) linggo o higit pa pagkatapos nilang matanggap ang pangalawang dosis sa isang serye ng 2-dosis (hal., Pfizer-BioNTech o Moderna), o dalawang (2) linggo o higit pa pagkatapos nilang matanggap ang isahang dosis na bakuna (hal., Johnson and Johnson [J&J]/Janssen).
 - Ang mga sumusunod ay tinatanggap na ipakita ng mga empleyado sa kanilang employer bilang proof of full vaccination para sa COVID-19: Card sa pagbabakuna (na may kasamang pangalan ng taong binakunahan, uri ng bakuna na ibinigay at petsa ng huling pagbigay ng dosis) O isang larawan ng card sa pagbabakuna bilang isang hiwalay na dokumento O isang larawan ng card sa pagbabakuna ng tumanggap nito na itinabi sa isang telepono o elektronikong aparato O dokumentasyon ng ganap na pagbabakuna mula sa isang healthcare provider (na kinabibilangan ng pangalan ng taong binakunahan at kumukumpirma na ang tao ay fully vaccinated para sa COVID-19).

- Ang mga empleyado ay inatasan na labahan o palitan araw-araw ang kanilang mga maskara sa mukha.
- Ang lahat ng mga estasyon sa trabaho ay pinaghihiwalay ng hindi bababa sa anim na talampakan.
- Ang mga silid sa panandaliang pamamahinga (break room), mga banyo at iba pang mga lugar na karaniwang may tao ay dinidisimpekta ng hindi bababa sa isang beses kada araw, sa sumusunod na iskedyul:
 - Mga break room _____
 - Mga Banyo _____
 - Iba pa _____
- Siguruhin na ang mga pansamantalang o nakakontratang manggagawa sa pasilidad ay sinanay din ng wasto sa mga patakaran sa pagpigil ng COVID-19 at may sapat na kailangang mga gamit at Pansariling Pamprotektang Kagamitan (PPE). Talakayin ng maaga ang mga responsibilidad na ito sa mga organisasyon na nagbibigay ng mga pansamantalang at/o nakakontratang manggagawa.
- Ang mga maskara sa mukha ay kakailanganin kapag ang mga empleyado ay nasa mga nasasakupang lugar ng ibang tao. Dapat na may mga maskara sa mukha ang mga manggagawa na magagamit at suotin ang mga ito sa pasilidad ng fitness, sa mga opisina, o sa mga sasakyang pag-aari ng kumpanya kapag naglalakbay kasama ang ibang mga tao. Ang mga maskara sa mukha ay partikular na mahalaga kung ang pisikal na pag-iisip ay hindi mapapanatili sa trabaho (halimbawa, ang mga personal na tagasanay at kawani ay tinutulungan ang mga miyembro sa mga ehersisyo). Ang mga maskara sa mukha ay hindi pwedeng napagsasaluhan. Ang mga employer ay inaatas na magkalooob ng mga maskara sa mukha sa lahat ng mga empleyado.
- Ang pandisimpekta at mga kaugnay na gamit ay magagamit ng mga empleyado sa (mga) sumusunod na lokasyon:

- Ang hand sanitizer na epektibo laban sa COVID-19 ay magagamit ng lahat ng mga empleyado sa (mga) sumusunod na lokasyon:

- Ang mga empleyado ay pinapayagan na magkaroon ng madalas na pagpigil sa trabaho para hugasan ang mga kamay.
- Ang isang kopya ng protokol na ito ay naipamahagi na sa bawat empleyado.
- Ang bawat manggagawa ay binigyan ng kanilang mga sariling kasangkapan (tools), kagamitan at tukoy na espasyo ng trabaho. Ang pag-share ng mga nahahawakang bagay ay binawasan o tinanggal na.
- Ang lahat ng mga patakaran na nakasaad sa listahan na ito maliban sa mga may kaugnayan sa mga tuntunin ng trabaho ay ipinatutupad sa kawani ng naghahatid (delivery staff) at iba pang mga kumpanya na maaaring nasa mga nasasakupang lugar bilang mga ikatlong partido (third parties).
- Opsyonal – Isalarawan ang iba pang mga hakbang:

B. MGA HAKBANG PARA MASIGURO ANG PISIKAL NA PAGDISTANSYA

- Mga indoor operation. Ang mga operasyon ng establisyemento ng gym at fitness na iniaalok sa indoor ay limitado sa 50% ng pinakamaraming indoor na pag-okupa ng pasilidad batay sa naaangkop na Building o Fire Code. Ang limitasyon sa pag-okupa na ito ay nalalapat sa mga indibidwal na silid sa loob ng gym o establisyemento ng fitness, kabilang ang mga banyo, mga shower, mga sauna, mga steam rooms at mga silid ng locker (locker rooms).
 - o Ang pinakamaraming bilang ng mga patron sa pasilidad ay limitado sa: _____
- Mga outdoor operation. Ang pag-okupa sa mga outdoor na espasyo ay limitado sa isang antas na pinagagana ang lahat ng mga empleyado at patron na magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa ibang mga tao sa lahat ng oras.
- Mga outdoor na istraktura at espasyo. Ang mga outdoor operation ay maaaring isagawa sa ilalim ng isang kulandong (canopy), o iba pang silungan sa araw, hangga't ang mga gilid ng canopy o silungan sa araw ay hindi sarado at mayroong sapat na paggalaw ng outdoor na hangin sa loob ng espasyo. Ang anumang outdoor na espasyo o pansamantalang istraktura na ginagamit para sa mga outdoor operation ay dapat na sumunod sa kriterya ng Estado para sa isang outdoor na kapaligiran, tulad ng tinukoy sa iniuutos na gabay ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health or CDPH) sa [Paggamit ng Mga Pansamantalang Istraktura para sa mga Panlabas na Operasyon ng Negosyo](#).
- Ang mga outdoor na istraktura na hindi nakakatugon sa kriterya ng Estado para sa isang outdoor na kapaligiran ay inuuri bilang mga indoor na kapaligiran at sinumang mga kostumer sa loob nila ay bibilangin at isasama bilang bahagi ng 50% kabuuang limitasyon sa indoor na pag-okupa.
- Ang mga kawani ay dapat na istrikto at patuloy na bilangin ang pagpasok at paglabas ng mga patron sa lahat ng mga pasukan sa indoor na mga lugar ng establisyemento ng gym/fitness upang masubaybayan ang pag-okupa at tiyakin ang pagsunod sa mga limitasyon ng kapasidad at mga kinakailangan sa pisikal na pagdistansya. Ang mga establisyemento ng mga gym at fitness ay maaaring piliin na limitahan ang bilang ng mga pasukan na bukas sa publiko sa mga normal na oras ng negosyo para pangasiwaan ang mas madaling pagsusubaybayan. Ang mga establisyemento ng mga gym at fitness na hindi sapat o hindi nagbibilang o tila lagpas sa kapasidad, ay maaaring, sa diskresyon ng inspektor ng public health, ay pansamantalang isarado nangangang ang mga isyung ito ay itinama ayon sa pagpapasya ng inspektor ng kalusugan sa mismong lugar.
- Iwasan na pumila ang mga patron sa labas ng pasilidad at isaalang-alang na magkaroon ng isang kawaning tao sa pasukan ng establisyemento ng gym/fitness para tumulong na panatilihin ang mga antas sa pag-okupa.
- Ang mga patron lamang na aktwal na nag-eehersisyo ang dapat na nasa pasilidad ng gym/fitness.
- Ang lahat ng mga empleyado at mga patron sa indoor at outdoor na gym/pasilidad ng fitness ay dapat na magsuot ng isang maskara sa mukha sa lahat ng oras, maliban kapag lumalangoy, kapag nasa isang sauna/steam room o nagsa-shower.
- Ang mga klase sa grupong pagsasanay gaya ng aerobics, yoga, at sayaw ay dapat na ganapin sa labas hangga't maaari at dapat na mabago para limitahan ang sukat ng klase para masiguro ang isang pinakamaikling anim na talampakan na pisikal na pagdistansya sa pagitan ng mga patron.
 - o Ang mga klase sa grupong pag-eehersisyo ay maaari lamang ialok kung ang mga kinakailangan sa pagdistansya ay maaaring mapanatili at walang harapang (person-to-person) pisikal na kontak.
 - o Para sa aktibong mga klase ng aerobic gaya ng mga aerobic, spin o pagpapakondisyon o mga makinarya tulad ng elliptical, tread o mga makina ng hagdanan, isaalang-alang ang paglalagay sa mga indibidwal at kagamitan na may hindi bababa na 8 talampakan man lamang ang agwat kaysa sa 6 na talampakan.

- Ang mga outdoor na pang-laro na korte ay maaaring gamitin para sa indibidwal na pagsasanay o para sa mga aktibidad kung saan ang 6 na talampakang pisikal na pagdistansya ay maaaring mapanatili sa kabuuan ng aktibidad. Kapag ang mga tao ay naghihintay na gamitin ang korte, limitahin ang oras ng bawat kalahok. Ang mga kalahok na naghihintay ay dapat na magsanay ng pisikal na pagdistansya.
- Ang mga klase sa yoga na ginaganap sa mga temperatura na higit 100°F ay dapat na hindi hikayatin.
- Ang mga personal na tagapagsanay (trainers) ay pinahihintulutan kung sila ay magpapanatili ng anim na talampakang distansya mula sa kliyente at magsuot ng maskara sa mukha. Dapat na magsuot ang mga patron ng maskara sa mukha habang tumatanggap ng tagubilin at dapat na balaan (be cautioned) na gumawa lamang ng mga ehersisyo hanggang sa sila ay makakahinga ng komportable habang may suot na isang maskara sa mukha sa kanilang parehong ilong at bibig sa lahat ng oras.
- Ang kagamitan ay inilagay sa hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo na may mas higit na distansya para sa mga treadmill at iba pang kagamitan sa aerobic fitness na may high exertion. Ang mga kagamitan ay maaaring iayos sa isang “X” na pagkakaayos para magkaloob ng mas higit na pagdistansya. Ang mga kagamitan na hindi maigagalaw ay minarkahan para siguruhin na ang mga kliyente ay makapagpapanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa ibang tao. Ang teyp o iba pang marka ay tumutulong sa mga kostumer sa pagpapanatili ng 6 na talampakang distansya sa pagitan nila at ng ibang tao sa anumang pila. Ang isang marka ay tinutukoy ang parehong panimulang lugar para sa mga kostumer na dumarating sa pila at ang 6 na talampakang pagitan para sa mga susunod na kostumer na papasok sa pila.
- Gumamit ng isang daanan sa paglalakad (one-way foot traffic) na disenyo (pattern) sa kabuuan ng pasilidad ng fitness na may nakikitang mga hudyat at palatandaan.
- Ang mga empleyado ay inatasan na magpanatili ng hindi bababa sa anim (6) na talampakang distansya mula sa mga kostumer at sa isa’t isa sa lahat ng mga lugar sa espasyo ng establisyemento ng gym/fitness. Ang mga empleyado ay maaaring panandaliang sumapit kapag kinakailangan upang tumanggap ng bayad, maghatid ng mga kalakal (goods) o serbisyo o kung kinakailangan.
- Ang mga serbisyo ng **masahe** ay pinapayagan na ngayon at inaatasang sumunod sa mga may kaugnayang bahagi ng ipinaskil na protokol sa [Mga Serbisyo ng Personal na Pangangalaga](#).
- Ang mga banyo, mga shower at mga locker room na nasa loob ng pasilidad ay bukas para sa paggamit ng kostumer sa limitadong **50%** kapasidad.
- Dapat na gamitin ang mga karatula at marka sa sahig para matiyak na ang wastong pisikal na pagdistansya ay napapanatili habang ang mga kostumer ay nasa mga locker room.
- Dapat na regular na paglilinis sa buong araw ang mga napagsasaluhang pasilidad ng banyo gamit ang mga pandisimpekta na rehistrado sa Environmental Protection Agency (EPA). Ang mga ibabaw na madalas hawakan tulad ng mga gripo, banyo, hawakan ng pinto, at mga suwits (switches) ng ilaw ay dapat na linisin at disimpektahin ng hindi bababa sa isang beses kada araw, ngunit mas madalas kung kinakailangan.
- Lumikha at magpaskil ng isang iskedyul sa paglilinis ng mga pasilidad ng banyo. Siguruhin na isara ang banyo sa panahon ng proseso ng paglilinis at pagdidisimpekta.
- Isaalang-alang ang paggamit ng isang listahan o sistema ng audit para masubaybayan kung gaano kadalas isinasagawa ang paglilinis.
- Tiyakin na ang mga pasilidad sa kalinisan ay nananatiling tumatakbo at patuloy na nilalagyan ng gamit sa lahat ng oras. Magkaloob ng karagdagang sabon, mga tuwalyang papel, at hand sanitizer kapag kailangan. Maglagay ng mga aparato na hindi hinahawakan, kung posible, kabilang ang mga motion sensor na lababo, gripo, dispenser ng sabon, dispenser ng sanitizer, at mga dispenser ng tuwalyang papel.
- Isaalang-alang na modipikahin ang mga pinto sa maramihang puwesto na banyo para magawang buksan at isara ng hindi hinahawakan ang mga hawakan, gamit ang mga pambukas na aparato, o de-kuryenteng mga operator ng pinto (powered door operators) gamit ang kamay, kailanman maaari. Kung ang pinto ay hindi maaaring buksan ng hindi hinahawakan ang hawakan o operator ng pinto gamit ang kamay, maglagay ng lalagyan ng basura sa pinto para tiyakin na agad na maitatapon ang isang tuwalyang papel

kapag pinagagana ang pinto. Ang lokasyon at pagpoposisyon ng mga basurahan ay hindi dapat makagambala sa paglabas, paglikas, kagamitang pang-emerhensya, o anumang makatwirang tulong na ipinagkakaloob sa ilalim ng Americans with Disabilities Act.

- Magbigay ng impormasyon sa kung paano wastong maghugas ng mga kamay, kabilang ang pagsasabit ng mga palatandaan sa mga banyo.
- Isaalang-alang ang pagsuspende sa mga hindi kahalagahang (non-core) aktibidad, kabilang ang mga operasyon ng tingi (retail), pangangalagang pambata (childcare), at serbisyo ng pagkain. Kung ang mga pasilidad ng fitness ay nagpapatakbo ng mga nasabing serbisyo, dapat nilang suriin at sundin ang naaangkop na mga protokol ng DPH na nakapaskil para sa mga aktibidad na ito.
- Ang mga pasilidad ng palanguyan sa loob ng gym ay dapat ring sumunod sa [Mga Protokol para sa mga Pampublikong Palanguyan ng County](#). Ang mga indoor na hot tub, sauna, at steam room ay nananatiling sarado.

C. MGA HAKBANG PARA MASIGURO ANG PAGKONTROL NG IMPEKSYON

- Ang sistema ng HVAC ay maayos na gumagana; hanggang sa maaaring pinakamalayong saklaw, ang bentilasyon ay nadagdagan. Ang epektibong bentilasyon ay isa sa mga pinakamahalagang paraan para kontrolin ang maliit na transmisyong aerosol. Isang nagandang pagkakabit ng portable na napakahuhusay (high-efficiency) na mga air cleaner, pag-upgrade sa mga uri ng air filter ng gusali sa pinakamahuhusay (highest efficiency) hangga't maaari, at ang paggawa ng iba pang mga pagpapabago para madagdagan ang labas na hangin at bentilasyon sa mga opisina at iba pang mga espasyo. Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay para sa Bentilasyon, Pagsasala at Kalidad ng Hangin sa mga Panloob na Kapaligiran](#) ng CDPH para sa detalyadong impormasyon.
 - o Mangyaring Tandaan: Ang bentilasyon at iba pang indoor na mga pagpapabuti sa kalidad (quality) ng hangin ay isang karagdagan sa, at hindi pamalit para sa, mga inuutos na proteksyon kabilang ang pagsusuot ng mga pantakip sa mukha (maliban sa mga tiyak na kapaligiran na may mataas na panganib na nangangailangan ng paggamit ng wastong proteksyon sa palahingahan), pagpapanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya sa pagitan ng mga tao, madalas na paghuhugas ng mga kamay, at paglilimita sa mga aktibidad na pinagsasama-sama ang mga tao na mula sa magkakaibang sambahayan.
- Ang lahat ng mga patron ay inaatasan na magsuot ng mga maskara sa mukha habang sila ay nasa establisyemento ng gym/fitness. Ang tanging eksepsyon lamang ay kapag ang mga patron ay maaaring lumalangoy sa palanguyan, **nasa isang sauna/steam room, o nagsa-shower**. Ito ay nalalapat sa lahat ng mga matatanda at sa mga bata na 2 taong gulang at mas matanda pa. Ang mga indibidwal na inutusan ng kanilang medical provider na hindi sila dapat magsuot ng isang maskara sa mukha ay dapat na magsuot ng face shield na may drape sa ibabang dulo, para sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't ang kanilang kondisyon ay pinahihintulutan ito. Isang drape na form-fitting sa ilalim ng baba ay mas mainam. Ang mga maskara na may mga one-way valve ay hindi dapat gamitin. Ang mga maskara ay inaatas kahit sa mga panahon ng heavy exertion kung kakayanin.
- Ang mga patron ay dapat na paalalahanan na limitahan ang kanilang pagpipilit sa isang antas na komportable habang may suot na maskara sa mukha at para huminto o madalas na mamahinga mula sa ehersisyo kung nagsimula silang makaranas ng anumang kahirapan sa paghinga. Ang mga maskara ay dapat na palitan kung sila ay mababasa, dumidikit sa mukha, o nakakahadlang sa paghinga. Para suportahan ang kaligtasan ng iyong mga empleyado at iba pang mga bisita, ang isang maskara sa mukha ay dapat na magamit ng mga bisita na dumarating na wala nito.
- Ang mga pagsusuri sa sintomas ay isinasagawa bago ang mga patron ay maaaring makapasok sa pasilidad. Ang mga check-in ay dapat na kabilangan ng pagtatanong tungkol sa ubo, pangangapos ng hininga, kahirapan sa paghinga at lagnat o panggiginaw, at kung ang indibidwal ay kasalukuyang

sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod at pag-quarantine. Ang mga check-in na ito ay maaaring gawin ng personal o sa pamamagitan ng mga alternatibong pamamaraan tulad ng mga sistema ng on-line check in o sa pamamagitan ng [karatula](#) na nakapaskil sa pasukan ng pasilidad.

- Negatibong Pagsusuri (Na-clear). Kung ang tao ay walang (mga) sintomas at walang pakikisalamuha/kontak sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa huling 10 araw, maaari silang payagang pumasok para sa araw na iyon.
 - Positibong Pagsusuri (Hindi Na-clear):
 - Kung ang tao ay nagkaroon ng isang kontak sa isang kilalang kaso ng COVID-19 sa huling 10 araw o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pag-quarantine, hindi sila maaaring pumasok o magtrabaho sa labas at dapat na pauwiin agad para nang quarantine sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pag-quarantine na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidquarantine.
 - Kung ang isang tao ay nagpapakita ng anuman sa mga sintomas na nakatala sa itaas o kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod, hindi sila maaaring pumasok o magtrabaho sa labas at dapat na pauwiin agad para magbukod sa bahay. Bigyan sila ng mga tagubilin sa pagbubukod na matatagpuan sa ph.lacounty.gov/covidisolation.
 - Ang mga sistema sa pagbabayad at pag-check-in na walang kontak ay naisaayos na, o kung hindi ito maaari, ang mga sistema ay sina-sanitize ng hindi bababa sa isang beses kada araw. Ilarawan:
-
- Magsagawa ng masinsinang paglilinis ng buong araw sa mga lugar na maraming tao sa gusali ng establisyemento ng gym o fitness na maaaring gamitin ng mga empleyado, tulad ng mga break room at mga lugar sa pagpasok at paglabas kabilang ang mga hagdan, hagdanan, eskaleytor, hawakan, at mga kontrol ng elebeytor.
 - Disimpektahin ng madalas ang mga kaniwang ginagamit na pang-ibabaw, kabilang ang mga makinarya at kagamitan sa personal na pag-eehersisyo, mga hawakan ng pinto, at mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay.
 - Atasan ang mga patron na disimpektahin ang kagamitan sa indibidwal na pag-eehersisyo, mga sapin (mats), at mga makinarya bago at pagkatapos ng paggamit gamit ang ibinigay na pandisimpektang pamunas. Siguruhin na may mga sapin (lined) at hindi hinahawakan na basurahan ay magagamit sa buong pasilidad ng fitness para tapunan ng mga ginamit na pamunas.
 - Kung ang mga miyembro ay hindi nagagawa o ayaw na magpunas/magdisimpekta ng kagamitan pagkatapos ng eehersisyo, magkaloob ng mga tag na nagsasabing “handa ng linisin” (“ready to clean”) sa mga miyembro na kanilang ilalagay sa kagamitan pagkatapos gamitin, para masiguro na ang kagamitan ay didisimpektahin ng kawani bago ang susunod na paggamit.
 - Siguruhin na ang lahat ng manggagawa ay sinanay para gamitin at magkaroon ng sapat na gamit ng panlahatang panglinis at pandisimpekta, kapag kailangan. Sundin ang mga kinakailangan ng Cal/OSHA at mga instruksyon ng tagagawa para sa ligtas na paggamit at mag-atas ng PPE para sa mga produkto na panlinis.
 - Ang mga manggagawa ay dapat na mayroong sapat na bentilasyon (daloy ng hangin) sa mga lugar kung saan sila nagdidisimpekta.
 - Ang mga pasilidad sa kalinisan ay magagamit ng empleyado lamang. Siguruhin na ang mga pasilidad sa kalinisan ay nananatiling tumatakbo at patuloy na nilalagyan ng gamit sa lahat ng oras. Magkaloob ng karagdagang sabon, mga tisyu, at hand sanitizer kapag kinakailangan. Mag-lagay ng hindi hinahawakang aparato, kung maaari, kabilang ang mga motion sensor na lababo, mga dispenser ng sabon, mga dispenser ng sanitizer, at mga dispenser ng tuwalya ng papel.
 - Siguruhin na ang mga basurahan ay regular na tinatangalan ng laman.
 - Ang mga patron ay dapat na paalalahanan na magpanatili ng anim na talampakang distansya mula sa kawani ng janitorial o custodial. Magpatupad ng isang proseso na regular na titingin sa mga manggagawa

para tiyakin na ang mga bisita ay sumusunod sa protokol na ito. Tiyakin na ang mga manggagawa ay nagagawang ibahagi ang nasabing impormasyon ng walang takot ng pagganti (reprisal) o paghihiganti (retaliation).

- Isaalang-alang ang pagpapatupad ng isang sistema ng pag-check-out para sa mga patron upang magamit ang anumang maliit na kagamitan at mga aksesorya (hal. mga goma sa pag-eehersisyo, mga lubid, mga mat, mga roller na foam, atbp). Magbuo ng isang proseso para linisin at disimpektahin ang mga bagay na ito sa sandaling isinauli.
- Ang mga kostumer ay hinihikayat na magdala ng kanilang sariling bote ng tubig. Hikayatin ang mga patron na magdala ng kanilang sariling mga tuwalya at mat at isaalang-alang ang hindi pagtanggap ng anumang mga tuwalya na pinagkakaloob ng pasilidad o mga produkto sa personal na kalinisan.
- Para sa anumang mga tuwalya, telang pamunas, o iba pang mga nilabhang bagay, magbigay ng isang saradong lalagyan kung saan ang mga patron ay maaaring ilagay ang mga nagamit na tuwalya o iba pang mga bagay. Siguruhin na ang mga bagay na yon ay hindi na muling magagamit hanggang wastong nalabhan alinman sa isang komersyal na serbisyo ng paglalaba o isang kaariba (in-house) na proseso ng paglalaba. Itabi ang lahat ng malilinis na tuwalya sa isang malinis at natatakang lugar. Siguruhin ang mga manggagawa na nag-aasikaso ng maruruming tuwalya o mga labanin ay gumagamit ng guwantes.
 - o Magkaroon ng isang miyembro ng kawani na magbibigay ng mga tuwalya o iba pang mga materyales sa sandaling hilingin kaysa sa magtakda ng isang lugar sa sariling pagsisilbi o self-serve.
- Ang mga gamit, kabilang ang mga magasin, libro, sariling pagsisilbi na mga estasyon ng tubig (maliban kung hindi kailangang hawakan), at iba pang mga bagay para sa mga patron, ay dapat na tanggalin mula sa lahat ng mga lugar.
- Kapag namimili ng mga kemikal na panlinis, ang mga employer ay dapat na gumamit ng mga produktong aprubado para sa paggamit laban sa COVID-19 na nasa aprubadong listahan ng EPA at sundin ang mga instruksyon ng produkto. Gumamit ng mga pandisimpekta na may tatak ng pagiging epektibo laban sa mga lumalabas na viral pathogens, pinalaknaw na pangtahanang solusyon sa pagpapaputi (bleach solutions) (5 kutsara kada galon ng tubig), o alkohol na solusyon na may hindi bababa sa 60% alkohol na naaangkop para sa ibabaw. Pagkalooban ang mga empleyado ng pagsasanay sa mga direksyon ng tagagawa at mga kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit. Ang mga manggagawa na gumagamit ng mga panlinis o pandisimpekta ay dapat na magsuot ng guwantes at iba pang pamprotektang kagamitan gaya ng inaatas ng produkto. Sundin ang mas ligtas sa hika (asthma-safer) na mga pamamaraan ng paglilinis na inirerekomenda ng CDPH.
- Ang hand sanitizer, mga tisyu at mga basurahan ay magagamit ng publiko sa espasyo ng establisyemento ng outdoor na gym/fitness. Isaalang-alang ang pagsasaayos ng isa man lamang na estasyon sa paghuhugas ng kamay na magagamit ng mga empleyado at mga patron sa outdoor na espasyo.
- Opsyonal – Isalarawan ang iba pang mga hakbang (hal., nagkakaloob ng mga oras na para sa mga nakakatatanda lamang [senior-only]):

D. MGA HAKBANG SA KOMUNIKASYON SA PUBLIKO

- Ang isang kopya ng protokol na ito o ang nailimbag na Sertipiko ng Pagsunod sa COVID-19 (COVID-19 Safety Compliance Certificate) ng LA County ng pasilidad ay nakapaskil sa lahat ng mga pampublikong pasukan sa pasilidad. Para sa higit pang impormasyon o para kumpletuhin ang programa sa pagpapatunay ng sarili (self-certification) para sa pagsunod sa kaligtasan sa COVID-19, bisitahin ang <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>. Ang mga pasilidad ay dapat na magtabi ng isang kopya ng mga Protokol sa mismong lugar sa pasilidad para sa pagsisiyasat, sa oras na hilingin.
- May karatula sa pasukan, kung saan ang mga kostumer ay pumipila at sa mga lokasyon na madaling

makita na nag-aabiso sa mga empleyado at patron tungkol sa limitasyon ng pag-ookupa, ang pagbabawal sa pagpasok sa pasilidad, mga kinakailangan para mapanatili ang panlipunang pagdistansya at ang mga maskara sa mukha ay inaatas sa lahat ng oras, maliban sa mga palanguyan. Ang karatula ay dapat rin mag-caution sa mga patron tungkol sa hindi labis na pagpipilit ng mga sarili habang may suot na maskara sa mukha at nag-eehersisyo. Tingnan ang [webpage ng DPH sa Patnubay sa COVID-19 ng County](#) para sa mga karagdagang resources at mga halimbawa ng karatula na maaaring gamitin ng mga negosyo.

- Ang mga online outlet ng establisyemento (website, sosyal [social] media, atbp.) ay nagbibigay ng malinaw na impormasyon tungkol sa mga oras ng tindahan, ang kailangang paggamit ng mga maskara sa mukha, mga outdoor operation, limitadong pag-ookupa, mga patakaran tungkol sa pre-booking, paunang bayad (prepayment), at iba pang may kaugnayang mga isyu.

E. MGA HAKBANG PARA MASIGURO ANG PANTAY-PANTAY NA AKSES SA MGA KRITIKAL NA SERBISYO

- Ang mga serbisyo na kritikal sa mga kostumer/kliyente ay binigyang prayoridad.
- Ang mga transaksyon o serbisyo na maaaring ialok ng remotely ay inilapat sa on-line.
- Pinasimulan ang mga hakbang para masigurado ang akses sa mga serbisyo para sa mga kostumer na may mga limitasyon sa pagkilos at/o nasa mataas na panganib kung nasa mga pampublikong lugar.
 - o Isaalang-alang ang pagpapatupad ng mga espesyal na oras na itinalaga para sa mga may mataas na panganib o medikal na mahihinang populasyon, kabilang ang mga nakakatanda o senior na ang pagpasok ay sa pamamagitan ng reserbasyon lamang.

Ang anumang mga karagdagang hakbang na hindi nabanggit sa itaas ay dapat na ilista sa mga hiwalay na pahina, na dapat makip ng negosyo sa dokumentong ito.

Maaari kayong makipag-ugnayan sa sumusunod na tao para sa anumang mga katanungan o komento tungkol sa protokol na ito:

Pangalan ng Kontak ng Negosyo:

Numero ng telepono:

Petsa na Huling Kirebisa:
