

## Nghị định thư Mở cửa lại dành cho Trung tâm Thể hình và Phòng tập Thể dục: Phụ lục L Có hiệu lực từ: 12 giờ 01 phút trưa thứ Năm, ngày 6 tháng 5 năm 2021

**Cập nhật gần đây:** (Thay đổi được tô màu vàng)

**5/5/2021:** Sức chứa trong nhà có thể được tăng lên 50% của sức chứa tối đa căn cứ theo quy chuẩn xây dựng hoặc phòng cháy chữa cháy hiện hành. Bồn tắm nước nóng, phòng xông hơi khô và phòng xông hơi ướt trong nhà có thể mở cửa lại để phục vụ nhu cầu sử dụng.

Tỷ lệ các ca nhiễm bệnh, ca nhập viện và tử vong vì COVID-19 đã giảm bớt và có vẻ ổn định, nhưng COVID-19 vẫn tiếp tục gây ra nguy cơ lây nhiễm cao cho các cộng đồng và đòi hỏi tất cả mọi người và các doanh nghiệp phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa và sửa đổi cách vận hành và các hoạt động để giảm bớt nguy cơ lây lan của bệnh.

Do Quận Los Angeles hiện bước vào “Bậc màu Vàng” trong khuôn khổ Kế hoạch Chi tiết của Tiểu bang cho một Nền kinh tế An toàn hơn, nghị định thư này đã được cập nhật để dỡ bỏ một số hạn chế cho hoạt động cụ thể ở địa phương. Các trung tâm thể hình và phòng tập thể dục cần phải vận hành một cách thận trọng và tuân thủ các yêu cầu trong nghị định thư này để giảm bớt khả năng lây lan của COVID-19 trong các hoạt động kinh doanh của họ.

Các điều kiện dưới đây là cụ thể dành cho các Trung tâm Thể hình và Phòng tập Thể dục, phòng tập yoga và khiêu vũ, huấn luyện thể hình 1:1 và leo núi trong nhà (sau đây gọi chung là “Trung tâm Thể hình và Phòng tập Thể dục”). Ngoài các điều kiện đặt ra cho các doanh nghiệp cụ thể này của Thống Đốc, những loại doanh nghiệp này cũng phải tuân thủ các điều kiện được nêu trong Nghị định thư Mở cửa trở lại dành cho các Trung tâm Thể hình và Phòng tập Thể dục này.

Các Trung tâm Thể hình và Phòng tập Thể dục có thể mở cửa lại cho các hoạt động trong nhà với sức chứa hạn chế. Các hoạt động trong nhà tại các trung tâm thể hình và phòng tập thể dục được giới hạn ở mức 50% sức chứa được tính dựa trên Quy chuẩn Xây dựng hoặc Phòng cháy hiện hành và tiếp tục mở cửa cho các hoạt động ngoài trời. Vì các hoạt động thể dục ngoài trời có nguy cơ lây truyền thấp hơn so với hoạt động trong nhà, các trung tâm thể hình và phòng tập thể dục được khuyến khích tiếp tục ưu tiên các dịch vụ ngoài trời. Đối với cả hoạt động trong nhà và ngoài trời, tất cả nhân viên và khách hàng phải luôn đeo khẩu trang phù hợp vào mọi lúc ngoại trừ khi đang bơi. Để biết thêm thông tin về khẩu trang, xin xem trang web về Khẩu trang phòng COVID-19 của Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles (LACDPH) tại <http://ph.lacounty.gov/masks>.

Bồn tắm nước nóng trong nhà và ngoài trời, phòng xông hơi khô trong nhà và phòng xông hơi ướt có thể mở cửa. Bồn tắm nước nóng trong nhà và ngoài trời chỉ có thể mở cửa phục vụ các nhóm hộ gia đình hoặc những người không cùng hộ gia đình chỉ trong trường hợp có thể duy trì được khoảng cách sáu feet. Phòng xông hơi khô và phòng xông hơi ướt phải được hạn chế ở mức 50% sức chứa. Hồ bơi trong nhà và hồ bơi ngoài trời có thể mở cửa phục vụ nhu cầu sử dụng thường xuyên. Tất cả các hồ bơi phải tuân thủ Nghị định thư dành cho Hồ bơi Công cộng của LACDPH.

Xin lưu ý: Tài liệu này có thể được cập nhật khi có thêm thông tin và tài liệu bổ sung, vì vậy quý vị hãy nhớ kiểm tra thường xuyên trang web của Quận LA tại <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> để xem bản cập nhật của tài liệu này.

Danh sách kiểm tra này bao gồm:

- (1) Các chính sách và biện pháp thực hiện tại nơi làm việc để bảo vệ sức khỏe nhân viên
- (2) Các biện pháp nhằm đảm bảo khoảng cách vật lý
- (3) Các biện pháp nhằm đảm bảo kiểm soát nhiễm bệnh
- (4) Các biện pháp giao tiếp với nhân viên và công chúng
- (5) Các biện pháp nhằm đảm bảo quyền tiếp cận công bằng đến các dịch vụ thiết yếu

Năm điểm then chốt này phải được đề cập khi cơ sở của quý vị triển khai bất cứ nghị định nào về việc mở cửa lại.

Tất cả các doanh nghiệp được nêu trong hướng dẫn này cần phải thi hành tất cả các biện pháp được liệt kê dưới đây và phải chuẩn bị sẵn sàng để giải thích lý do nếu có biện pháp nào không được thực hiện vì không áp dụng được cho doanh nghiệp.

Tên Doanh nghiệp: \_\_\_\_\_

Địa chỉ Cơ sở: \_\_\_\_\_

Sức chứa Tối đa, theo Quy chuẩn  
Chứa cháy: \_\_\_\_\_

Tổng số foot vuông xấp xỉ của  
không gian mở cho công chúng: \_\_\_\_\_

**A. CÁC CHÍNH SÁCH VÀ BIỆN PHÁP THỰC HIỆN TẠI NƠI LÀM VIỆC ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE NHÂN VIÊN (ĐÁNH DẤU TẤT CẢ NHỮNG MỤC ÁP DỤNG CHO CƠ SỞ)**

- Tất cả những người có thể thực hiện nhiệm vụ công việc của họ ở nhà đã được hướng dẫn làm như vậy.
- Nhân viên dễ bị tổn thương (những người trên 65 tuổi, người có tình trạng sức khỏe mãn tính) được giao công việc cho phép làm tại nhà bất cứ khi nào có thể và nên thảo luận về bất kỳ mối quan tâm nào với hãng cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ sức khỏe nghề nghiệp để đưa ra quyết định thích hợp về việc quay trở lại nơi làm việc.
- Các quy trình làm việc được sắp xếp lại ở thời hạn nếu có thể nhằm gia tăng cơ hội cho nhân viên làm việc tại nhà.
- Lịch trình làm việc thay thế, xen kẽ hoặc thay đổi các ca làm việc đã được thiết lập ra để tối đa hóa việc duy trì khoảng cách vật lý.
- Tất cả nhân viên đã được thông báo không đến nơi làm việc nếu bị bệnh hoặc nếu họ đã tiếp xúc với người nhiễm bệnh COVID-19. Nhân viên hiểu làm theo hướng dẫn của DPH để tự cách ly và kiểm dịch, nếu cần thiết. Chính sách nghỉ phép tại nơi làm việc đã được xem xét lại và sửa đổi để đảm bảo rằng nhân viên không bị phạt khi họ nghỉ ở nhà vì bị bệnh.
- Kiểm tra sàng lọc nhân viên khi đến nơi được tiến hành trước khi nhân viên, nhà cung cấp và nhân viên giao hàng có thể vào nơi làm việc, phù hợp với sự [hướng dẫn Kiểm tra Sàng lọc khi Đến Nơi](#) của LACDPH. Việc kiểm tra sàng lọc phải bao gồm kiểm tra về triệu chứng ho, thở hụt hơi, khó thở, sốt hoặc ớn lạnh và liệu người đó hiện có đang chịu lệnh cách ly hoặc kiểm dịch hay không. Những kiểm tra này có thể được thực hiện từ xa hoặc trực tiếp khi nhân viên đến nơi. Phần kiểm tra nhiệt độ cũng nên được thực hiện tại nơi làm việc nếu khả thi.
  - Kiểm tra sàng lọc cho kết quả Âm tính (Thông qua). Nếu người đó không có (các) triệu chứng và không có tiếp xúc với người được xác định là bị nhiễm COVID-19 trong 10 ngày qua, họ được vào cơ sở và làm việc cho ngày hôm đó.
  - Kiểm tra sàng lọc cho kết quả Dương tính (Không thông qua):
    - Nếu người đó chưa được chủng ngừa<sup>1</sup> COVID-19 đầy đủ và đã có tiếp xúc với người được xác định là bị nhiễm COVID-19 trong 10 ngày qua hoặc hiện đang chịu lệnh kiểm dịch, họ không được vào cơ sở hoặc làm việc trong cơ sở và phải được cho về nhà ngay lập tức để kiểm dịch tại nhà. Cung cấp cho họ hướng dẫn kiểm dịch có tại địa chỉ [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine).
    - Nếu người đó biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào như đã nêu ở trên hoặc hiện đang chịu lệnh cách ly, họ không được vào cơ sở hoặc làm việc trong cơ sở và phải được cho về nhà ngay lập tức để cách ly tại nhà. Cung cấp cho họ hướng dẫn cách ly tại địa chỉ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).

<sup>1</sup> Những người được xem là đã chủng ngừa COVID-19 đầy đủ khi đã qua ít nhất hai (2) tuần sau khi họ được tiêm liều thứ hai trong loạt 2 liều vắc-xin (ví dụ: vắc-xin của Pfizer-BioNTech hoặc Moderna), hoặc đã qua ít nhất hai (2) tuần sau khi họ được tiêm loại vắc-xin một liều (ví dụ: vắc-xin của Johnson and Johnson [J&J]/Janssen).

- ❑ Thông tin về phúc lợi do nghỉ việc của chủ lao động hoặc chính phủ tài trợ mà nhân viên có thể được hưởng sẽ giúp việc ở nhà trở nên dễ dàng hơn về mặt tài chính. Xem thêm thông tin về các [chương trình](#) của chính phủ hỗ trợ nghỉ ốm và quyền lợi bồi thường cho người lao động vì COVID-19 cho nhân viên, bao gồm quyền nghỉ ốm của nhân viên theo [Luật Nghỉ ốm có Trả lương Phụ trội do COVID-19 Năm 2021](#).
- ❑ Khi được thông báo rằng một hoặc nhiều nhân viên đã có kết quả xét nghiệm dương tính, hoặc có triệu chứng giống với các triệu chứng của COVID-19 (ca mắc), chủ lao động khai triển một kế hoạch hoặc nghị định để (các) ca mắc này [tự cách ly tại nhà](#) và yêu cầu tất cả nhân viên đã phơi nhiễm tại nơi làm việc với (các) ca mắc này ngay lập tức [tự kiểm dịch](#). Kế hoạch của chủ sở làm cần cân nhắc một nghị định sao cho tất cả nhân viên tự cách ly được tiếp cận hoặc được xét nghiệm COVID-19 để quyết định xem liệu có thêm phơi nhiễm tại nơi làm việc không. Điều này có thể yêu cầu thêm biện pháp kiểm soát COVID-19. Xin xem hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng ở phần [Ứng phó với COVID-19 ở nơi làm việc](#).
- ❑ Trong trường hợp biết được có từ 3 ca nhiễm trở lên tại nơi làm việc trong vòng 14 ngày, chủ sở làm phải báo cáo về cụm ca nhiễm này cho Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles theo số (888) 397-3993 hoặc (213) 240-7821 hoặc trực tuyến tại địa chỉ [www.redcap.link/covidreport](http://www.redcap.link/covidreport). Nếu xác định có một cụm ca nhiễm tại nơi làm việc, Sở Y tế Công cộng sẽ bắt đầu phản hồi về cụm này bao gồm cung cấp hướng dẫn và khuyến nghị kiểm soát nhiễm bệnh, hỗ trợ kỹ thuật và các biện pháp kiểm soát quy mô cụ thể tại chỗ làm. Một nhân viên quản lý ca nhiễm của cơ quan y tế công cộng sẽ được chỉ định để điều tra về cụm này để giúp hướng dẫn cho cơ sở cách đối phó. Sở Y tế Công cộng sẽ cần sự phối hợp ngay lập tức của cơ sở để xác định liệu cụm ca nhiễm có tạo thành một đợt bùng phát COVID-19 hay không.
- ❑ Nhân viên có tiếp xúc với người khác được cung cấp, miễn phí, một [khẩu trang phù hợp](#) có che phần mũi và miệng. Để biết thêm thông tin, xin xem trang thông tin về [khẩu trang phòng COVID-19](#) của DPH LAC tại <http://ph.lacounty.gov/masks>. Khẩu trang này phải được nhân viên đeo vào mọi lúc trong ngày làm việc khi tiếp xúc hoặc có khả năng tiếp xúc với người khác. Các nhân viên đã được nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ hướng dẫn rằng họ không nên đeo khẩu trang khi phải sử dụng tấm chắn mặt có khăn phủ ở rìa dưới, để tuân thủ theo chỉ thị của Tiểu bang, miễn là điều kiện của họ cho phép. Ưu tiên khăn phủ có hình dạng ôm khít dưới cằm. Không được sử dụng khẩu trang có van thở một chiều. Loại khẩu trang hạn chế luồng không khí khi vận động gắng sức (như khẩu trang N-95) được khuyến khích không nên dùng trong khi tập luyện.
- ❑ Tất cả nhân viên phải đeo khẩu trang vào mọi lúc trừ khi làm việc một mình trong văn phòng riêng đóng kín cửa hoặc khi ăn uống. Ngoại lệ được đưa ra trước đây cho những nhân viên làm việc tại chỗ ngồi có vách ngăn chắc chắn vượt quá chiều cao của nhân viên khi đứng bây giờ nên theo quy định mới.
- ❑ Để đảm bảo rằng khẩu trang được đeo đều đặn và đúng cách, nhân viên không được ăn uống trừ khi trong giờ nghỉ giải lao khi họ có thể tháo khẩu trang một cách an toàn và giữ khoảng cách vật lý với những người khác. Vào tất cả những lúc ăn uống, nhân viên phải duy trì khoảng cách tối thiểu 6 feet với người khác. Khi ăn uống, nhân viên nên làm như vậy ở ngoài trời và tránh xa những người khác nếu có thể. Việc ăn uống tại buồng hoặc nơi làm việc được khuyến khích hơn việc ăn trong phòng nghỉ giải lao nếu việc ăn uống trong buồng hoặc nơi làm việc tạo ra khoảng cách xa hơn và rào cản giữa các nhân viên.
- ❑ Sức chứa tối đa được giảm xuống và không gian giữa các nhân viên được tối đa hóa trong bất kỳ phòng hoặc khu vực nào mà nhân viên sử dụng cho các bữa ăn và/hoặc giải lao. Điều này đã đạt được bằng cách:
  - Công bố sức chứa tối đa phù hợp để việc tạo khoảng cách ít nhất sáu feet giữa các cá nhân trong các phòng hoặc các khu vực được sử dụng để giải lao; và
  - Sắp xếp so le giờ nghỉ hoặc giờ ăn để giảm sức chứa trong các phòng hoặc khu vực dùng để ăn và nghỉ; và
  - Đặt các bàn cách nhau ít nhất tám feet và đảm bảo khoảng cách sáu feet giữa các ghế, tháo rời hoặc gắn ghế lại với nhau để giảm sức chứa, đánh dấu trên sàn để đảm bảo khoảng cách và sắp xếp chỗ ngồi theo cách giảm thiểu việc tiếp xúc trực tiếp. Việc sử dụng vách ngăn được khuyến khích để ngăn chặn sự lây lan hơn nữa nhưng không nên được coi là một biện pháp thay thế cho việc giảm sức chứa và duy trì khoảng cách vật lý.
- ❑ Những nhân viên phải thường xuyên ở cách khách hàng hoặc đồng nghiệp không đeo khẩu trang trong vòng sáu feet phải đeo thiết bị bảo vệ tăng cường (ví dụ: tấm che mặt hoặc kính bảo hộ) ngoài việc đeo

khẩu trang. Tất cả nhân viên nên giảm đến mức tối thiểu lượng thời gian ở trong khoảng cách sáu feet với khách hàng. Những nhân viên cung cấp cho chủ lao động bằng chứng hợp lệ cho thấy họ đã chủng ngừa COVID-19 đầy đủ không nhất thiết phải đeo tấm che mặt; họ vẫn phải đeo khẩu trang. Đối với những nhân viên đã được chủng ngừa đầy đủ và đã cung cấp bằng chứng cho thấy họ đã chủng ngừa COVID-19 đầy đủ và chọn không đeo tấm che mặt, chủ lao động nên lập và lưu giữ một biên bản ghi lại những giấy tờ mà mỗi người trong số những nhân viên này đã cung cấp để làm bằng chứng về việc tiêm chủng đầy đủ của họ. Chủ lao động không cần phải giữ bản sao của bằng chứng cho việc đã được chủng ngừa đầy đủ của nhân viên.

- Những người được xem là đã chủng ngừa COVID-19 đầy đủ khi đã qua ít nhất 2 tuần kể từ khi họ được tiêm liều thứ hai trong loạt 2 liều vắc-xin (vắc-xin của Pfizer-BioNTech hoặc Moderna), hoặc đã qua ít nhất 2 tuần kể từ khi họ được tiêm loại vắc-xin một liều (vắc-xin của Johnson & Johnson [J&J]/Janssen).
- Những loại giấy tờ sau đây được chấp nhận là bằng chứng cho việc đã được chủng ngừa COVID-19 đầy đủ mà nhân viên có thể xuất trình cho chủ lao động: Thẻ chủng ngừa (có ghi tên của người được chủng ngừa, loại vắc-xin được chích ngừa và ngày chích ngừa (nếu cuối cùng) HOẶC ảnh chụp thẻ chủng ngừa dưới dạng một tài liệu rời HOẶC ảnh chụp thẻ chủng ngừa của nhân viên được lưu trữ trên điện thoại hoặc thiết bị điện tử HOẶC tài liệu xác nhận nhân viên đã được chủng đầy đủ của bác sĩ dịch vụ chăm sóc sức khỏe (có ghi tên của người được chủng ngừa và xác nhận rằng nhân viên đó đã được chủng ngừa COVID-19 đầy đủ).
- Nhân viên được hướng dẫn giặt hoặc thay khẩu trang hàng ngày
- Tất cả các khu vực làm việc được bố trí cách nhau ít nhất sáu feet.
- Phòng nghỉ giải lao, phòng vệ sinh và các khu vực chung khác được khử trùng mỗi ngày ít nhất một lần, theo lịch trình sau đây:
  - Phòng nghỉ giải lao \_\_\_\_\_
  - Phòng vệ sinh \_\_\_\_\_
  - Các khu vực khác \_\_\_\_\_
- Đảm bảo nhân viên tạm thời hoặc nhân viên có hợp đồng tại cơ sở cũng được huấn luyện đúng về các chính sách phòng ngừa COVID-19 và có các vật dụng và đồ bảo hộ cá nhân PPE cần thiết. Thảo luận trước về các trách nhiệm này với các tổ chức chuyên cung cấp nhân viên làm tạm thời và/hoặc tất cả nhân viên hợp đồng.
- Việc đeo khẩu trang là bắt buộc khi nhân viên ở gần người khác. Nhân viên phải có sẵn khẩu trang và đeo khẩu trang trong phòng tập thể dục, văn phòng hoặc trong phương tiện của công ty khi đi cùng người khác. **Khẩu trang** là đặc biệt quan trọng nếu khoảng cách vật lý không thể được duy trì trong lúc làm việc (ví dụ, huấn luyện viên cá nhân và nhân viên hỗ trợ các thành viên tập thể dục). Không được dùng chung khẩu trang. Chủ lao động được yêu cầu cung cấp khẩu trang cho tất cả nhân viên.
- Dung dịch khử trùng và các vật dụng liên quan luôn có sẵn cho nhân viên tại (các) địa điểm sau:  
\_\_\_\_\_
- Dung dịch rửa tay khử trùng có hiệu quả chống lại COVID-19 có sẵn cho tất cả nhân viên tại (các) địa điểm sau:  
\_\_\_\_\_
- Nhân viên được phép nghỉ để đi rửa tay thường xuyên.
- Một bản sao của nghị định này đã được phân phát cho mỗi nhân viên.
- Mỗi nhân viên được phân công các công cụ, thiết bị riêng và được xác định không gian làm việc riêng. Việc chia sẻ các vật dụng cầm tay được giảm thiểu hoặc loại bỏ.
- Tất cả các chính sách được mô tả trong danh sách kiểm tra này ngoài các chính sách liên quan đến điều khoản tuyển dụng đều được áp dụng cho nhân viên giao hàng và bất kỳ công ty nào khác có thể có mặt tại cơ sở với tư cách là bên thứ ba.
- Phần không bắt buộc - Hãy mô tả các biện pháp khác:  
\_\_\_\_\_

## B. CÁC BIỆN PHÁP NHẪM ĐẢM BẢO KHOẢNG CÁCH VẬT LÝ

- Hoạt động trong nhà. Các hoạt động trong nhà của trung tâm thể hình và thể dục được giới hạn ở mức **50%** sức chứa tối đa trong nhà của trung tâm dựa theo Quy chuẩn về Xây dựng hoặc Phòng cháy hiện hành. **Giới hạn sức chứa này được áp dụng cho các phòng riêng lẻ trong trung tâm thể dục hoặc thể hình, bao gồm phòng vệ sinh, phòng tắm, phòng xông hơi khô, phòng xông hơi ướt và phòng thay đồ.**
  - Số lượng khách tối đa trong cơ sở được giới hạn ở: \_\_\_\_\_
- Hoạt động ngoài trời. Sức chứa trong không gian ngoài trời được giới hạn ở mức cho phép tất cả nhân viên và khách hàng luôn duy trì khoảng cách vật lý ít nhất là 6 feet với những người khác.
- Các công trình và không gian ngoài trời. Các hoạt động ngoài trời có thể được tiến hành dưới mái che hoặc lều che nắng khác, miễn là các mặt của mái che hoặc lều che nắng không đóng kín và có đủ sự lưu thông không khí ngoài trời vào không gian bên trong. Mọi khu vực ngoài trời hoặc công trình tạm thời phục vụ cho hoạt động ngoài trời phải tuân thủ các tiêu chí của Tiểu bang cho khu vực ngoài trời, như được quy định trong hướng dẫn bắt buộc của Sở Y tế Công cộng California về [Sử dụng Công trình Tạm thời cho Hoạt động Kinh doanh Ngoài trời](#).
- Những công trình ngoài trời không đáp ứng các tiêu chí của Tiểu bang về công trình phục vụ ngoài trời được phân loại là cơ sở hoạt động trong nhà và bất kỳ khách hàng nào ngồi trong khu vực đó sẽ được tính vào giới hạn **50%** tổng sức chứa trong nhà của cơ sở.
- Nhân viên phải kiểm soát chặt chẽ và liên tục số lượng khách hàng ra và vào tại tất cả các lối vào tại các khu vực trong nhà của trung tâm thể hình/thể dục **nhằm để theo dõi sức chứa và đảm bảo tuân thủ những yêu cầu về giới hạn sức chứa và khoảng cách vật lý.** Các trung tâm thể hình/thể dục có thể chọn giới hạn số lượng lối vào được mở cho công chúng trong giờ làm việc thông thường để tạo điều kiện theo dõi lượng người ra vào dễ dàng hơn. Theo quyết định của thanh tra y tế công cộng, những trung tâm thể hình/thể dục không theo dõi hoặc không kiểm soát chặt chẽ lượng người ra vào hoặc có vẻ vượt quá sức chứa cho phép có thể tạm thời bị đóng cửa cho đến khi những vấn đề này được giải quyết theo như quyết định của thanh tra y tế công cộng tại chỗ.
- Tránh việc khách hàng xếp hàng bên ngoài phòng tập và xem xét sắp xếp một nhân viên ở lối vào của trung tâm thể hình/thể dục để giúp duy trì mức số lượng người tối đa được cho phép.
- Chỉ những khách hàng thực sự đang tập thể dục mới được ở lại trong trung tâm thể hình/thể dục.
- Tất cả nhân viên và người tập tại phòng tập thể dục/thể hình trong nhà hoặc ngoài trời phải luôn đeo khẩu trang, ngoại trừ khi đang bơi ở trong phòng xông hơi khô/ướt hoặc phòng tắm.**
- Các lớp đào tạo theo nhóm như thể dục nhịp điệu, yoga và khiêu vũ nên được tổ chức ngoài trời càng nhiều càng tốt và phải được điều chỉnh để giới hạn số người trong lớp học nhằm đảm bảo tối thiểu việc duy trì khoảng cách vật lý sáu feet giữa các khách hàng.
  - Các lớp/nhóm tập thể dục chỉ có thể được tổ chức nếu yêu cầu về khoảng cách vật lý được duy trì và không có sự tiếp xúc trực tiếp giữa người với người.
  - Đối với các lớp học có nhịp độ cao như thể dục nhịp điệu, nhảy xoay tròn hoặc điều hòa, hoặc với máy móc như máy elip, máy chạy bộ hoặc cầu thang, hãy cân nhắc sắp xếp các cá nhân và máy tập cách nhau ít nhất 8 feet thay vì 6 feet.
- Sân thể thao ngoài trời có thể được sử dụng để luyện tập cá nhân hoặc cho các hoạt động khi khoảng cách vật lý 6 feet có thể được duy trì trong suốt thời gian hoạt động. Khi mọi người đang chờ để sử dụng sân, nên thực hiện giới hạn thời gian tối đa cho mỗi người tham gia sử dụng sân. Người tham gia đang chờ đợi phải duy trì khoảng cách vật lý.
- Các lớp học yoga được tổ chức ở nhiệt độ trên 100°F nên được tạm ngừng.
- Huấn luyện viên cá nhân được phép làm việc nếu họ duy trì khoảng cách sáu feet đối với khách hàng và đeo khẩu trang. Khách hàng phải đeo khẩu trang khi được hướng dẫn và phải được cảnh báo chỉ thực hiện các bài tập theo mức độ mà họ có thể thở dễ dàng khi đeo khẩu trang để che cả mũi và miệng mọi lúc.
- Thiết bị được đặt cách nhau ít nhất là 6 feet, máy chạy bộ và các thiết bị tập aerobic cường độ cao khác được đặt ở khoảng cách xa hơn. Thiết bị có thể được bố trí theo hình chữ "X" để tạo khoảng cách xa hơn.

Thiết bị không thể di chuyển cần phải được đánh dấu khoảng cách để đảm bảo khách hàng có thể duy trì khoảng cách ít nhất sáu (6) feet với những người khác. Băng dán hoặc hình thức đánh dấu khác được sử dụng để giúp khách hàng giữ khoảng cách 6 feet giữa họ và những người khác ở bất kỳ hàng nào. Một đánh dấu xác định cả điểm bắt đầu cho khách hàng vừa vào xếp hàng cũng như khoảng cách 6 feet cho những khách hàng tiếp theo đứng vào hàng.

- Sử dụng đường hướng dẫn lưu thông theo một chiều trong không gian thể dục ngoài trời với các tín hiệu thị giác và dấu hiệu và bảng thông báo.
- Nhân viên đã được hướng dẫn duy trì khoảng cách ít nhất sáu (6) feet đối với khách hàng và với nhau trong tất cả các khu vực của trung tâm thể hình/thể dục. Nhân viên có thể đến gần trong giây lát khi cần thiết để nhận thanh toán, giao hàng hóa hoặc dịch vụ hoặc khi cần thiết.
- Dịch vụ **mát-xa** được phép tiến hành và phải tuân thủ các phần liên quan trong nghị định về [Dịch vụ Chăm sóc Cá nhân](#) đã công bố.
- Các phòng vệ sinh, phòng tắm và phòng thay đồ bên trong cơ sở được mở cho khách hàng sử dụng với sức chứa hạn chế ở mức **50%**.
- Nên sử dụng các bảng chỉ dẫn và đánh dấu trên sàn nhà để đảm bảo duy trì khoảng cách vật lý thích hợp khi khách hàng ở trong phòng thay đồ.
- Các thiết bị dùng chung trong phòng vệ sinh phải được vệ sinh thường xuyên trong ngày sử dụng các chất khử trùng đã đăng ký với Cục Bảo vệ Môi sinh (EPA). Các bề mặt thường xuyên được chạm vào như vòi nước, bồn cầu, tay nắm cửa và công tắc đèn phải được vệ sinh và khử trùng mỗi ngày ít nhất một lần hoặc thường xuyên hơn khi thấy cần thiết.
- Tạo và dán lịch vệ sinh cho các thiết bị phòng vệ sinh. Đảm bảo đóng cửa phòng vệ sinh trong quá trình làm sạch và khử trùng.
- Xem xét việc sử dụng danh sách kiểm tra hoặc hệ thống kiểm tra để theo dõi số lần dọn dẹp vệ sinh.
- Đảm bảo các trang thiết bị vệ sinh luôn hoạt động và được liên tục dữ trữ tại mọi thời điểm. Cung cấp thêm xà phòng, khăn giấy và nước khử trùng tay khi cần thiết. Nếu có thể, hãy lắp đặt các thiết bị không chạm tay bao gồm vòi nước bồn rửa tay gắn cảm biến chuyển động, bình đựng xà phòng, bình đựng dung dịch khử trùng và hộp đựng khăn giấy.
- Xem xét việc sửa đổi cửa của các phòng vệ sinh nhiều ngăn để có thể mở và đóng mà không cần chạm vào tay cầm, sử dụng thiết bị đóng mở hoặc bộ truyền động đóng mở với tay vịn bất cứ khi nào có thể. Nếu không thể mở cửa mà không chạm tay vào tay cầm hoặc bộ truyền động đóng mở kèm tay vịn, hãy đặt một thùng rác cạnh cửa để đảm bảo có thể thuận tiện vứt bỏ khăn giấy khi mở cửa. Địa điểm và vị trí của các thùng rác không được cản trở việc đi ra, giải tán, tiếp cận thiết bị khẩn cấp hoặc bất kỳ sắp xếp thuận tiện hợp lý nào được cung cấp theo Đạo luật Người Mỹ Khuyết tật.
- Cung cấp thông tin về cách rửa tay đúng cách, bao gồm cả việc treo bảng chỉ dẫn trong phòng vệ sinh.
- Xem xét việc đình chỉ các hoạt động không thiết yếu, bao gồm các hoạt động bán lẻ, chăm sóc trẻ em, và dịch vụ về thực phẩm. Nếu các phòng tập thể dục vận hành các tiện nghi như vậy, họ nên xem xét và tuân theo các quy trình y tế công cộng của quận được áp dụng cho các hoạt động này.
- Các bể bơi trong trung tâm thể dục cũng phải tuân thủ các [Nghị định thư dành cho Hồ bơi Công cộng](#) của Quận. Các bồn tắm nước nóng trong nhà và các phòng xông hơi khô và các phòng xông hơi ướt vẫn đóng cửa.

### **C. CÁC BIỆN PHÁP KIỂM SOÁT NHIỄM BỆNH**

- Hệ thống HVAC ở trong tình trạng tốt, hoạt động tốt; đến mức tối đa có thể, sự thông gió đã được tăng lên. Việc thông gió hiệu quả là một trong những biện pháp quan trọng nhất để kiểm soát sự lây truyền qua các hạt khí dung nhỏ. Xem xét việc lắp đặt các máy vệ sinh không khí nhỏ gọn có hiệu suất cao, nâng cấp thiết bị lọc không khí của tòa nhà tới mức hiệu suất cao nhất có thể, thực hiện các điều chỉnh khác để tăng cường số lượng thiết bị không khí và thông gió bên ngoài tại các văn phòng và những không gian khác. Tham khảo [Hướng dẫn Tam thời về Thông gió, Lọc không khí và Chất lượng Không khí trong Môi trường Trong nhà](#) của Sở Y tế Công cộng California để biết thông tin chi tiết.
  - Xin lưu ý: Hệ thống thông gió và những cải thiện chất lượng không khí trong môi trường trong nhà khác là những biện pháp bổ sung và không thay thế cho các biện pháp bảo vệ bắt buộc là đeo khẩu

trang (ngoại trừ trong một số môi trường có nguy cơ cao đòi hỏi phải sử dụng thiết bị bảo vệ đường hô hấp thích hợp), duy trì khoảng cách ít nhất là sáu feet giữa mọi người, rửa tay thường xuyên và hạn chế các hoạt động nơi những người từ các hộ gia đình khác nhau tụ họp lại với nhau.

- ❑ Tất cả khách hàng được yêu cầu phải đeo khẩu trang trong khi họ đang ở trong trung tâm thể hình/thể dục. Chỉ ngoại lệ duy nhất là khi khách hàng có thể đang bơi ở bể bơi, phòng xông hơi khô/ướt hoặc phòng tắm. Điều này áp dụng cho tất cả người lớn và trẻ em từ 2 tuổi trở lên. Những người đã được bác sĩ dịch vụ y tế của họ hướng dẫn không đeo khẩu trang thì phải sử dụng tấm che mặt có phần phủ ở mép dưới, để tuân thủ theo chỉ thị của Tiểu bang nếu tình trạng sức khỏe của họ cho phép. Phần phủ có dạng ôm vừa khít dưới cằm là tốt nhất. Khẩu trang có van thở một chiều được cấm sử dụng. Khẩu trang phải được đeo ngay cả khi đang tập luyện cường độ cao theo sức chịu đựng.
  - ❑ Khách hàng cần được nhắc nhở nên luyện tập ở cường độ vừa phải trong khi đeo khẩu trang và nên dừng tập hoặc thường xuyên nghỉ giải lao nếu họ bắt đầu cảm thấy khó thở. Khẩu trang nên được thay mới nếu bị ướt, dính vào mặt người sử dụng hoặc cản trở việc hô hấp. Để hỗ trợ cho sự an toàn của nhân viên của quý vị và những khách khác, cơ sở nên chuẩn bị sẵn sàng khẩu trang cho những khách đến mà không mang theo.
  - ❑ Việc kiểm tra triệu chứng được tiến hành trước khi khách hàng có thể vào cơ sở. Việc kiểm tra phải bao gồm phần kiểm tra liên quan đến triệu chứng ho, thở hụt hơi, khó thở, sốt hoặc ớn lạnh và liệu khách hàng đó hiện có đang chịu lệnh cách ly hoặc kiểm dịch hay không. Những phần kiểm tra này có thể được thực hiện trực tiếp hoặc thông qua các phương pháp thay thế như qua các hệ thống đăng ký trực tuyến hoặc thông qua các [bảng chỉ dẫn](#) được dán ở lối vào cơ sở ghi rằng chỉ khách có các triệu chứng này không nên vào cơ sở.
    - Kiểm tra sàng lọc cho kết quả Âm tính (Thông qua): Nếu người đó không có (các) triệu chứng và không có tiếp xúc với người được xác định là bị nhiễm COVID-19 trong 10 ngày qua, họ được vào cơ sở và tập luyện cho ngày hôm đó.
    - Kiểm tra sàng lọc cho kết quả Dương tính (Không thông qua):
      - Nếu người đó đã có tiếp xúc với người được xác định là bị nhiễm COVID-19 trong 10 ngày qua hoặc hiện đang chịu lệnh kiểm dịch, họ không được vào cơ sở và phải được cho về nhà ngay lập tức để kiểm dịch tại nhà. Cung cấp cho họ hướng dẫn kiểm dịch có tại địa chỉ [ph.lacounty.gov/covid/quarantine](http://ph.lacounty.gov/covid/quarantine).
      - Nếu người đó có bất kỳ triệu chứng nào như đã nêu ở trên hoặc hiện đang chịu lệnh cách ly, họ không được vào cơ sở và phải được cho về nhà ngay lập tức để cách ly tại nhà. Cung cấp cho họ hướng dẫn cách ly có tại địa chỉ [ph.lacounty.gov/covid/isolation](http://ph.lacounty.gov/covid/isolation).
  - ❑ Các hệ thống thanh toán và đăng ký không cần tiếp xúc được lắp đặt sẵn hoặc, nếu không khả thi, các hệ thống này sẽ được vệ sinh làm sạch mỗi ngày ít nhất một lần. Hãy mô tả:
- 
- ❑ Thực hiện vệ sinh kỹ lưỡng suốt cả ngày ở các khu vực người lưu thông cao trong tòa nhà của trung tâm thể hình hoặc phòng tập thể dục có thể được sử dụng bởi nhân viên, thí dụ phòng nghỉ của nhân viên, như khu vực lối ra vào bao gồm cầu thang, cầu thang cuốn, tay vịn và nút bấm cửa thang máy.
  - ❑ Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường được sử dụng, bao gồm máy và thiết bị tập thể dục cá nhân, tay nắm cửa và chỗ rửa tay.
  - ❑ Yêu cầu khách hàng phải khử trùng dụng cụ tập thể dục, tắm lót ngồi và máy móc trước và sau khi sử dụng với khăn lau khử trùng được cung cấp. Đảm bảo rằng bao lót thùng đựng rác không cần chạm tay vào, phải có sẵn trong toàn bộ phòng tập thể dục để vứt bỏ khăn lau đã sử dụng.
    - Nếu các thành viên không thể hoặc không muốn lau/khử trùng thiết bị sau khi tập thể dục, hãy cung cấp các tấm thẻ ghi "sẵn sàng làm sạch" cho thành viên đặt lên thiết bị sau khi sử dụng, để đảm bảo thiết bị được nhân viên khử trùng trước khi sử dụng lần tiếp theo.
  - ❑ Hãy chắc chắn rằng tất cả các nhân viên được huấn luyện cách sử dụng và có một nguồn cung cấp đầy đủ các chất tẩy rửa và khử trùng đa dụng, khi cần thiết. Thực hiện theo các quy định của Cal/OSHA và hướng dẫn của nhà sản xuất về sử dụng an toàn và thiết bị bảo vệ cá nhân bắt buộc khi sử dụng các sản phẩm tẩy rửa.
  - ❑ Nhân viên cần có đủ nguồn thông gió (luồng không khí) ở những nơi họ đang khử trùng.

- Các thiết bị vệ sinh chỉ để cho nhân viên sử dụng. Đảm bảo rằng các thiết bị vệ sinh luôn hoạt động và được duy trì liên tục mọi lúc. Cung cấp thêm xà phòng, khăn giấy và nước rửa tay khi cần thiết. Lắp đặt các thiết bị không cần chạm tay khi sử dụng, nếu có thể, bao gồm cảm biến theo chuyển động vòi nước, máy phân phối xà phòng, bộ phân phối chất khử trùng và máy phân phối khăn giấy.
- Đảm bảo thùng rác được dọn sạch thường xuyên.
- Khách hàng nên được nhắc nhở phải duy trì khoảng cách sáu feet đối với nhân viên dọn vệ sinh và bảo vệ. Thực hiện quy trình thường xuyên kiểm tra với nhân viên để đảm bảo khách đến thăm tuân theo nghị định này. Đảm bảo nhân viên có thể chia sẻ thông tin đó mà không sợ bị trả đũa hoặc trả thù.
- Cảnh nhắc triển khai hệ thống cho khách hàng mượn để sử dụng bất kỳ thiết bị và phụ kiện nhỏ nào (ví dụ: dây tập thể dục, dây thừng, tấm trải ngồi, ống xốp, v.v.). Phát triển một quy trình để làm sạch và khử trùng các vật dụng này khi được trả lại.
- Khách hàng được khuyến khích mang theo chai nước của riêng họ. Khuyến khích khách hàng mang theo khăn và tấm lót ngồi riêng của họ và xem xét loại bỏ việc cung cấp bất kỳ khăn lau hoặc các sản phẩm vệ sinh cá nhân nào do cơ sở cung cấp.
- Đối với bất kỳ khăn tắm, khăn lau hoặc các mặt hàng giặt ủi khác, cung cấp một thùng chứa đóng kín nơi khách hàng có thể đặt khăn hoặc các vật dụng đã sử dụng vào. Đảm bảo những vật dụng đó không thể được sử dụng lại cho đến khi được giặt đúng cách bằng dịch vụ giặt là thương mại hoặc quy trình giặt ở nội bộ. Cát giữ tất cả các khăn sạch ở nơi sạch sẽ, có mái che. Đảm bảo nhân viên xử lý khăn bẩn hoặc thực hiện giặt giữ phải mang găng tay.
  - Yêu cầu nhân viên cung cấp khăn trải hoặc các vật liệu khác theo yêu cầu thay vì thiết lập khu vực tự phục vụ.
- Tiện nghi, bao gồm tạp chí, sách, trạm nước tự phục vụ (trừ khi hệ cảm ứng) và các vật dụng khác cho khách hàng, phải được gỡ bỏ khỏi tất cả các khu vực.
- Khi chọn hóa chất tẩy rửa, chủ cơ sở nên sử dụng các sản phẩm được phê duyệt để sử dụng chống lại COVID-19 trong danh sách được phê duyệt của Cục Bảo vệ Môi sinh (EPA) và làm theo hướng dẫn sản phẩm. Cách sử dụng chất khử trùng được dán nhãn là có hiệu quả chống lại mầm bệnh vi-rút mới nổi, dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng (5 muỗng canh cho mỗi gallon nước) hoặc dung dịch cồn với ít nhất 60% cồn phù hợp với bề mặt. Huấn luyện cho nhân viên về các hướng dẫn của nhà sản xuất và các yêu cầu của Cal/OSHA để sử dụng sản phẩm an toàn. Nhân viên sử dụng chất tẩy rửa hoặc chất khử trùng nên đeo găng tay và các thiết bị bảo vệ khác theo yêu cầu của sản phẩm. Thực hiện theo các phương pháp làm sạch an toàn hơn cho bệnh hen suyễn được Sở Y tế Công cộng California khuyến nghị.
- Dung dịch rửa tay khử trùng, khăn giấy và thùng rác có sẵn cho công chúng ở không gian tập thể hình/thể dục ngoài trời. Cảnh nhắc thiết lập ít nhất một trạm rửa tay dành cho nhân viên và khách hàng ở không gian ngoài trời.
- Phần không bắt buộc – Máy mô tả các biện pháp khác (ví dụ. đưa ra các giờ hoạt động chỉ dành cho người cao niên).

#### **D. CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ GIAO TIẾP VỚI CÔNG CHÚNG**

- Một bản sao của nghị định này hoặc bản in Chứng chỉ Tuân thủ An toàn về COVID-19 của cơ sở do Quận Los Angeles cấp được dán ở tất cả các lối vào của cơ sở. Để biết thêm thông tin hoặc để hoàn thành chương trình tự chứng nhận tuân thủ an toàn COVID-19, hãy vào trang <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>. Các cơ sở phải giữ một bản sao của các Nghị định thư tại cơ sở để xem xét, theo yêu cầu.
- Bảng thông báo tại lối vào, nơi khách hàng xếp hàng và các vị trí dễ thấy thông báo cho nhân viên và khách hàng về số hạn chế sức chứa, các yêu cầu để duy trì khoảng cách xã hội và khẩu trang phải được đeo mọi lúc, ngoại trừ trong hồ bơi. Bảng thông báo cũng phải cảnh báo cho khách hàng về việc không được gắng sức quá mức trong khi đeo khẩu trang và tập luyện. Xem trang web [Hướng dẫn về COVID-19 của DPH của Quận](#) để biết thêm các tài nguyên và ví dụ về bảng chỉ dẫn mà các doanh nghiệp có thể sử dụng.
- Các dịch vụ trực tuyến của cơ sở (trang web, phương tiện truyền thông xã hội, v.v.) cung cấp thông tin rõ



ràng về giờ hoạt động, yêu cầu sử dụng khẩu trang, hoạt động ngoài trời, sức chứa tối đa bị hạn chế, các chính sách liên quan đến việc đặt chỗ trước, thanh toán trước và các vấn đề liên quan khác.

**E. CÁC BIỆN PHÁP NHẪM ĐẢM BẢO QUYỀN TIẾP CẬN CÔNG BẰNG ĐẾN CÁC DỊCH VỤ THIẾT YẾU**

- Các dịch vụ quan trọng đối với khách hàng/khách mua dịch vụ đã được ưu tiên.
- Giao dịch hoặc dịch vụ có thể được cung cấp từ xa đã được chuyển thành trực tuyến.
- Các biện pháp được lập ra để đảm bảo quyền tiếp cận tới các dịch vụ cho khách hàng có những hạn chế về di chuyển và/hoặc có nguy cơ cao trong các không gian công cộng.
  - o Cần nhắc thực hiện các giờ hoạt động đặc biệt được chỉ định dành cho các nhóm người có nguy cơ cao hoặc dễ bị tổn thương về mặt y tế, bao gồm những người cao niên vào cửa chỉ bằng cách đã lấy hẹn trước.

**Bất kỳ biện pháp bổ sung nào không được bao gồm ở trên cần phải được liệt kê ở các trang riêng, mà doanh nghiệp phải đính kèm vào tài liệu này.**

**Quý vị có thể liên lạc với người sau đây nếu có bất kỳ câu hỏi hoặc nhận xét nào về nghị định này:**

Tên Người liên lạc của Doanh nghiệp: \_\_\_\_\_

Số điện thoại: \_\_\_\_\_

Ngày Sửa đổi lần cuối: \_\_\_\_\_

**Hết hạn - Không có hiệu lực**