

BE SAFE ★
CHICAGO ★



**Zapewnij bezpieczeństwo.
Zdrowie i sprawność fizyczna**

Zapewnij bezpieczeństwo. Zdrowie i sprawność fizyczna

Co znajduje się w tym informatorze?



Stopniowe znoszenie obostrzeń (Etap IV)

Wymagania dotyczące ostrożnego ponownego otwarcia działalności miasta Chicago:

Zdrowe interakcje

Utrzymywanie dystansu fizycznego



Granice fizycznej odległości między osobami

Wielkość zbiorowisk



Ograniczenia zbiorowisk ludzkich

Sprzęt ochronny



Korzystanie ze sprzętu ochronnego

Wymagania higieniczne



Zachęcanie do utrzymywania higieny w kontaktach międzyludzkich (np. mycie rąk)

Bezpieczne przestrzenie i warunki pracy

Wejścia



Warunki dostępu do przestrzeni przy wejściu/wyjściu

Standardy czyszczenia



Działania mające na celu odkażenie przestrzeni

Wytyczne w formie wizualnej



Artykuły higieniczne i wytyczne zamieszczone w przestrzeni

Warunki w miejscu pracy



Ocena ruchu pieszego, wentylacji itp.

Elastyczność operacyjna i monitorowanie

Elastyczne modele



Elastyczność w zakresie zwolnień lekarskich, pracy zdalnej (w miarę możliwości)

Elastyczność operacyjna



Działania wspierające elastyczność operacyjną (np. praca na wielu zmianach)

Wytyczne dotyczące podróżowania



Ograniczenia w przemieszczaniu się osób między placówkami

Wykonywanie testów/monitorowanie



Zapewnienie dostępu do testów i procedur monitorowania

Zapewnij bezpieczeństwo. Zdrowie i sprawność fizyczna

Przykład objaśniający



Stopniowe znoszenie obostrzeń (Etap IV)



Co może się zmienić?

- 1 Wykorzystanie pomieszczeń do 25% maks. obłożenia.
- 2 Można używać szatni i pryszniców przy zachowaniu właściwych procedur sprzątnania, niektóre udogodnienia dodatkowe nadal zamknięte.
- 3 Pracownicy **regularnie dezynfekują** sprzęt i pomieszczenia.
- 4 Powszechny obowiązek noszenia **okrycia twarzy** przez cały czas.
- 5 **Produkty do dezynfekcji** dostępne do użytku pracowników i klientów.
- 6 **Liczba uczestników zajęć fitness ograniczona** do 50 osób w pomieszczeniu oraz do 100 na zewnątrz, przy zachowaniu bezpiecznej odległości.



Zapewnij odpowiednią przestrzeń do zachowania dystansu fizycznego (> 6 stóp)

- Zapewnij odległość 2 m między osobami we wszystkich obszarach siłowni/klubu.
- Zapewnij odległość 2 m między sprzętami; dopuszcza się odległość 1 m, jeżeli zastosowano nieprzepuszczalne bariery.
- Zapewnij odpowiednią przestrzeń na zewnątrz do ćwiczeń indywidualnych i w grupach w celu zapewnienia odpowiedniego 6 stopowego dystansu społecznego.



Liczba osób mogących ćwiczyć jednocześnie w pomieszczeniu ograniczona do 25% maks. Obłożenia i nie więcej niż 50 osób

- Zmniejszenie liczby osób mogących przebywać jednocześnie w pomieszczeniu do 25% maks. obłożenia.
- Ograniczenie liczby uczestników zajęć w pomieszczeniach do 50 osób oraz do 100 osób w przypadku zajęć na zewnątrz, z zachowaniem bezpiecznej odległości.
- Można korzystać z szatni i pryszniców, jeżeli wprowadzono dokładne i częste sprzątnięcie.
- Zamknąć dodatkowe udogodnienia, w tym sauny i łaźnie parowe, w których nie można zachować bezpiecznej odległości.
- Pomieszczenia pomocnicze, takie jak punkty sprzedaży żywności, opieki nad dziećmi czy sklepy mogą być ponownie otwarte przy zachowaniu wytycznych dla danej branży.
- Sporty kontaktowe i bezkontaktowe dla młodzieży i amatorów w pomieszczeniach dozwolone przy udziale maks. 10 uczestników i przy zachowaniu bezpiecznej odległości na trybunach.
- Sporty kontaktowe i bezkontaktowe dla młodzieży i amatorów na zewnątrz dozwolone przy udziale maks. 50 uczestników (włączając graczy, sędziów, trenerów) i przy zachowaniu bezpiecznej odległości na trybunach.



Klienci i pracownicy powinni nosić sprzęt ochronny

- W zewnętrznych i wewnętrznych wspólnych przestrzeniach należy nosić maski przykrywające nos i usta (z wyjątkiem osób cierpiących na pewne schorzenia lub niepełnosprawności, które wykluczają używanie podobnych osłon twarzy).
- Podczas zajęć fizycznych w pomieszczeniach wszyscy uczestnicy i trenerzy muszą nosić okrycia twarzy.
- W przypadku zajęć fizycznych na świeżym powietrzu można zrezygnować z okrycia twarzy, jeżeli zachowuje się bezpieczną odległość.



Należy zapewnić odpowiednią higienę rąk i czyścić miejsca narażone na częste dotykane

- Dostarczenie produktów sanityzacyjnych do użytku klienta (np. mydło i woda, środek do higieny rąk).
- Zachęcać do korzystania z butelek wielokrotnego użytku i postawić kubeczki jednorazowe w pobliżu wodotrysków, o ile to możliwe; zachęcać gości i pracowników do mycia rąk po dotknięciu powierzchni.
- Po powrocie do pracy pracownicy powinni ukończyć szkolenie BHP z zakresu COVID-19.
- Pracownicy muszą być zobowiązani do mycia rąk przed bliskim kontaktem z innymi osobami i po nim (np. podczas szkoleń indywidualnych, grupowych zajęć szkoleniowych).



Wejścia



Standardy czyszczenia

Opracowanie protokołu badań kontrolnych stanu zdrowia pracowników

- Przed wyjściem z domu wszystkie osoby powinny przebadać się pod kątem objawów choroby, a w razie ich wykrycia – pozostać w domu.
- Przed wejściem na teren obiektu pracownicy powinni przeprowadzić własne badania przesiewowe w kierunku COVID-19 (np. wypełnić kwestionariusz – patrz załącznik).
- W razie wykrycia objawów lub złego samopoczucia pracownicy nie powinni stawiać się w miejscu pracy ani w nim przebywać.

Należy ustanowić codzienną rutynę czyszczenia przestrzeni i miejsc narażonych na częste dotykanie

- Zapewnienie wygodnych i dostępnych środków dezynfekujących w celu sanitzacji sprzętu.
- Należy zobowiązywać klientów do odkażania sprzętu (zapewnionymi ściereczkami) po każdym użyciu lub wyznaczyć pracownika(-ów) do czyszczenia sprzętu po każdym użyciu.
- Zniechęcanie do korzystania ze wspólnego sprzętu instruktorskiego (np. mikrofonów, stereo, ciężarów, mat do jogi itp.) oraz zachęcanie personelu do przynoszenia własnego sprzętu, gdy tylko jest to możliwe.
- Czyszczenie i dezynfekcja całego wspólnego sprzętu (uczestnika lub instruktora) po każdym użyciu.
- Oprócz sprzątnięcia codziennego (z naciskiem na często dotykane powierzchnie) należy przeprowadzać dokładne czyszczenie nocne.

Zapewnij bezpieczeństwo. Zdrowie i sprawność fizyczna

Bezpieczne przestrzenie i warunki pracy



Stopniowe znoszenie obostrzeń (Etap IV)



Należy zamieścić wytyczne w formie wizualnej, informujące o standardach higienicznych i wymaganiach dotyczących wejścia

- Umieszczanie kompleksowego oznakowania zdrowotnego, higienicznego i fizycznego w całym obiekcie (np. oznakowanie z wytycznych CDC).
- Umieszczanie wytycznych i kryteriów dla klientów przy wejściu (np. dotyczących zakrywania twarzy, braku dostępu do części udogodnień itp.)
- Zapewnianie wskazówek z zakresu z dystansu społecznego w zajęciach na świeżym powietrzu (np. oznakowania trawy/chodników lub oznakowania za pomocą taśmy).
- Zachęcanie bardziej narażonych grup społecznych do unikania sytuacji wymagających bliskiego kontaktu fizycznego z innymi osobami.



Modyfikacja warunków w miejscu pracy w celu zminimalizowania interakcji kontaktowych i poprawy przepływu powietrza

- Należy przestawić lub wycofać z użytku sprzęt sportowy w celu zapewnienia odstępu wynoszącego 2 m lub 1 m w przypadku zainstalowania nieprzenikalnych barier.
- Prywatne baseny wewnętrzne mogą przyjmować 25% maks. obłożenia, a prywatne baseny zewnętrzne – 50%; nie wymaga się stosowania środków ochrony indywidualnej podczas przebywania w basenie.
- W miarę możliwości należy zwiększyć przepływ powietrza w przestrzeniach wewnętrznych (np. otworzyć okna, zamontować system wentylacyjny), zgodnie z wytycznymi CDC.



Elastyczne modele



Elastyczność operacyjna



Wytyczne dotyczące podróżowania

W miarę możliwości należy ograniczyć pracę wymagającą fizycznego kontaktu

- Należy ograniczyć fizyczne interakcje między pracownikami (rozważyć możliwość przeprowadzania szkoleń internetowych/wirtualnych zebrań z pracownikami).
- Wymóg, aby chorzy pracownicy pozostali w domu.

Ograniczenie interakcji między osobami

- Minimalizacja nakładania się klientów (np. jeden klient na pracownika, bez planowanego nakładania się klientów).
- Szkolić pracowników w zakresie odpowiednich protokołów dotyczących przestrzegania wymogów z zakresu dystansu społecznego i higienicznych.
- Promowanie zmian A/B dla pracowników w miarę możliwości oraz ograniczanie nakładania się ofert zajęć.

Ograniczone podróżowanie w celach biznesowych

- W stosownych przypadkach należy ograniczyć podróże personelu do innych miejsc.



Należy przestrzegać wytycznych CDPH i CDC dotyczących protokołów wykonywania testów i monitorowania

- Jeśli u pracownika wystąpiły objawy COVID-19, przed powrotem do pracy musi on przestrzegać wszystkich wytycznych CDC.
- Jeśli test wykryje u pracownika obecność wirusa COVID-19, należy wykonać czyszczenie i dezynfekcję zgodnie z wytycznymi CDC.
- Każda osoba, która weszła w bliski kontakt ze współpracownikiem lub inną osobą, u której zdiagnozowano COVID-19, powinna odbyć kwarantannę zgodnie z wytycznymi CDC.
- Jeśli w okresie 14 dni w danym miejscu wystąpiły 2 lub więcej przypadków możliwych zachorowań, pracodawca zobowiązany jest do zgłoszenia ich w CDPH.
- W razie licznych zachorowań wykrytych w miejscu pracy należy przestrzegać wytycznych i zaleceń ustanowionych przez CDPH.



Słownik

Mycie rąk: dokładne mycie rąk mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub używanie żelu do dezynfekcji rąk, który eliminuje wirusa powodującego COVID-19.

Środki ochrony indywidualnej: środki ochrony indywidualnej (np. maski, gogle, osłony twarzy); wymagania różnią się w zależności od branży i konkretnych okoliczności

Utrzymywanie dystansu społecznego: co najmniej 180-centymetrowy dystans fizyczny między osobami lub grupami.

Zgromadzenie: grupa osób spoza tego samego gospodarstwa domowego, biorących udział w spontanicznym lub zorganizowanym wydarzeniu trwającym dłużej niż dziesięć minut

Kwestionariusz badań przesiewowych

Badania przesiewowe: Procedura odpowiadania na pytania przed rozpoczęciem zmiany. W zależności od wytycznych Komisarza Zdrowia pytania mogą brzmieć następująco:

- Czy w ciągu ostatnich 24 godzin Twoja temperatura wynosiła ponad 37,7 stopni Celsjusza i czy zażyłeś/-aś leki przeciwgorączkowe, zmniejszające temperaturę, która wynosiła ponad 37,7 stopni Celsjusza?
- Czy wystąpił u Ciebie kaszel, którego nie można powiązać z innym stanem chorobowym?
- Czy wystąpił/pogorszył się u Ciebie ból gardła, którego nie można powiązać z innym stanem chorobowym?
- Czy wystąpiły u Ciebie duszności, których nie można powiązać z innym stanem chorobowym?
- Czy ostatnio wystąpiła u Ciebie całkowita utrata smaku/węchu?



Ogólne wytyczne dotyczące miejsca pracy

Zalecenia w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej

Zrzeczenie się odpowiedzialności

Krajowe źródła informacji o dalszych wytycznych

CDC – Działania i inicjatywy wspierające walkę z COVID-19 i plan prezydencki zmierzający do ponownego otwarcia Ameryki:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

CDC – Wytyczne dla firm i miejsc pracy
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

OSHA Wskazówki, jak przygotować miejsce pracy w czasie pandemii COVID-19: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

CDC - Poradnik dla obiektów sportowych
<https://www.cdc.gov/mrsa/community/environment/athletic-facilities.html>

IHRSA - Zapobieganie zakażeniom i najlepsze praktyki dla Twojej siłowni
<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

Wszystkie linki znajdujące się w tym dokumencie zamieszczono w celach poglądowych i informacyjnych; nie są one wyrazem propagowania przez urząd miasta Chicago jakiegokolwiek produktu, usługi czy opinii korporacji, organizacji ani osoby. Urząd miasta Chicago nie ponosi odpowiedzialności za adekwatność, legalność lub treść zewnętrznych witryn ani dalszych odnośników. Aby uzyskać odpowiedzi na pytania związane z treścią tych witryn, należy skontaktować się bezpośrednio z ich właścicielami.