

BE SAFE ★
CHICAGO ★



**Maging Ligtas.
Kalusugan at Fitness**



Ang maingat na muling pagbubukas ng Chicago ay nangangailangan ng:

Mga malusog na pakikisalamuha

Paglayo sa kapwa



Mga limitasyon sa pisikal na layo mula sa ibang indibidwal

Laki ng pagpupulong



Mga limitasyon sa mga pagpupulong ng mga indibidwal

Pamprotektang gamit



Paggamit ng pamprotektang gamit ng mga indibidwal

Mga kinakailangan para sa kalinisan



Pagtiyak ng malinis na pakikisalamuha (hal., paghugas ng kamay)

Mga ligtas na espasyo at kondisyon

Access sa pagpasok



Kondisyon para sa paglabas/pagpasok para sa access sa espasyo

Mga pamantayan sa paglilinis



Mga ginawa para disimpektahan ang lugar

Nakitang patnubay



Mga mapagkukunan sa kalinisan at gabay na nakapaskil sa espasyo

Mga kondisyon sa lugar ng trabaho



Pagsusuri ng dami ng taong naglalakad, bentilasyon, atbp.

Mga matatag na operasyon at pagsubaybay

Mga modelong may pleksibilidad



Pleksibilidad pagdating sa pagliban dahil sa sakit, pagtatrabaho mula sa malayo (kapag posible)

Mga matatag na operasyon



Suporta para sa pleksibilidad ng operasyon (hal., maraming shift)

Mga alituntunin sa pagbiyahe



Paghihigpit sa pagpapalipat-lipat ng lokasyon ng mga tao

Pagsusuri / pagsubaybay



Pangangasiwa ng pagsusuri at pagsubaybay



Magbigay ng sapat na espasyo para sa pisikal na paglayo (>6 na talampakan)

- Tiyakin ang 6 na talampakang layo sa pagitan ng lahat ng indibidwal, pati sa 1:1 pagsasanay
- Magbigay ng sapat na espasyo sa labas para sa cardio at ehersisyo ng klase para matiyak ang wastong paglayo sa kapwa nang 6 na talampakan



Pahintulutan ang 1:1 pagsasanay, at klase sa labas na hindi hihigit sa 10 indibidwal

- Limitahan ang paggamit ng espasyo sa loob sa 1:1 pagsasanay (kasama ng isang empleyado mula sa fitness center), at limitahan ang kabuuang paggamit ng espasyo sa loob sa 25% ng kapasidad
- Isara ang mga karagdagang pasilidad (hal., mga locker room, sauna at steam room, pangangalaga ng bata, at lounge) para iwasan ang mga pagpupulong
- Limitahan ang mga klase ng fitness sa labas sa hindi hihigit sa 10 indibidwal, habang tinitiyak ang wastong paglayo sa kapwa



Tiyakin ang paggamit ng pamprotektang gamit ng mga empleyado at customer

- Sa anumang espasyong nasa labas at nasa loob na ginagamit ng lahat, dapat gumamit ng mga pantakip ng mukha sa ibabaw ng ilong at bibig (maaaring may mga pagbubukod para sa mga taong may mga medikal na kondisyon o kapansanan na humahadlang sa kanila mula sa ligtas na pagsusuot ng pantakip sa mukha)
- Sa oras ng pisikal na aktibidad, dapat magsuot ang lahat ng nakikilahok at tagapagsanay ng pantakip sa mukha



Tiyakin ang regular na paglilinis ng kamay at mga madalas hawakang lugar at gamit

- Magbigay ng mga produktong panlinis na magagamit ng mga customer (hal., sabon at tubig, sanitizer sa kamay)
- Tanggalin o huwag ipagamit ang mga fountain ng tubig, maliban na lamang para punuin ang bote ng tubig
- Hikayatin ang mga empleyado na kumumpleto ng pagsasanay sa kalusugan at kaligtasan na nauugnay sa COVID-19 sa pagbalik sa trabaho
- latas sa mga empleyado na maghugas ng kamay bago at pagkatapos ng bawat 1:1 pagsasanay o ibang malapitang pakikisalamuha sa mga indibidwal



Access sa
Pagpasok

Magtaguyod ng protokol sa pagsusuri ng kalusugan ng empleyado

- Bago lumabas ng bahay, hinihikayat ang lahat ng indibidwal na tukuyin sa sarili ang mga sintomas at manatili sa bahay kung mayroon sila ng mga sintomas
- Bago pumasok sa lugar ng trabaho, susuriin ng mga empleyado ang kanilang sarili para matiyak na wala silang sintomas ng COVID-19 (hal., palatanungan – tingnan ang appendix)
- Hindi dapat pumasok o hayaang manatili sa trabaho ang mga empleyado kung may sintomas sila o kapag nag-ulat sila ng pakiramdam na may sakit
- Tiyaking darating ang kalahok sa pasilidad nang suot na ang damit na pang-ehersisyo dahil sa pagsara ng mga locker room



Mga
pamantayan sa
paglilinis

Magtaguyod ng mga pamantayan sa araw-araw na paglilinis ng mga espasyo at mga kagamitang madalas hawakan

- Maglagay ng mga madaling gamitin at available na supply na pandisimpekta para sa paglilinis ng kagamitan
- latas sa mga customer na sila mismo ang maglinis ng gagamiting kagamitan hangga't maaari (gamit ang mga ibinigay na wipe)
- Ipatigil ang pagbabahagi ng kagamitan ng mga instruktur (hal., mga mikropono, stereo, weight, yoga mat, atbp.), at hikayatin ang mga tauhan na magdala ng sariling kagamitan hangga't maaari
- Linisin at disimpektahan ang lahat ng pinaghahatiang kagamitan (kalahok o instruktur) pagkatapos ng bawat paggamit
- Magsagawa ng masinsinang paglilinis bawat gabi, bukod pa sa madalas na paglilinis araw-araw (nang nakatuon sa mga lugar at gamit na madalas hawakan)



Magbigay ng nakikitang patnubay tungkol sa mga pamantayan sa kalinisan at mga kinakailangan para sa pagpasok

- Magpaskil ng mga komprehensibong palatandaan tungkol sa kalusugan, kalinisan, at pisikal na paglayo sa buong pasilidad (hal., palatandaan mula sa mga alituntunin ng CDC)
- Magpaskil ng mga alituntunin at pamantayan para sa mga customer para makapasok para sa 1:1 pagsasanay (hal., mga protokol sa pantakip sa mukha, pagsarado ng mga amenity)
- Magbigay ng patnubay ukol sa paglayo sa kapwa sa mga klase sa labas (hal., marka o tape sa damo o semento)
- Hikayatin ang mga populasyong mahina laban sa sakit na iwasan ang mga sitwasyong nangangailangan ng malapitang pisikal na pakikisalamuha sa iba



Baguhin ang mga kondisyon sa lugar ng trabaho para bawasan ang mga pisikal na pakikisalamuha at pabutihin ang daloy ng hangin

- Isaayos o tanggalin ang ilang kagamitan para sa cardio na nasa loob para magkaroon ng paglayo sa kapwa na 6 na talampakan para sa 1:1 pagsasanay
- Ilimita ang mga sports sa mga walang contact na sports lamang kasama ang 1:1 tagapagsanay (hal., tennis, swimming)
- Kung magagawa, pabutihin ang pagdaloy ng hangin sa mga espasyong nasa loob (hal., mga bintana, bentilasyon) ayon sa mga alituntunin ng CDC



Limitahan ang pagpasok sa trabaho kung saan maaari

- Bawasan ang personal na pakikisalamuha (hal., pag-isipang gumamit ng mga online na pagsasanay / virtual na pagpupulong ng tauhan)
- latas sa mga empleyadong may sakit na manatili sa bahay



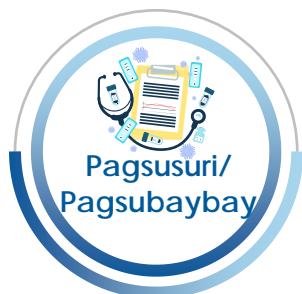
Limitahan ang pakikisalamuha sa pagitan ng mga indibidwal

- Bawasan ang pagsasabay-sabay ng mga kliyente (hal., isang kliyente kada empleyado, nang walang naka-iskedyul na pagsasabay ng mga kliyente)
- Sanayin ang mga empleyado sa mga wastong protokol para masunod ang mga kinakailangan para sa paglayo sa kapwa at kalinisan
- Magsulong ng A/B na shift para sa mga nagtatrabaho kung maaari, at limitahan ang pagsasabay-sabay ng mga iniaalok na klase



Limitadong pagbiyahe para sa negosyo

- Kung naaangkop, limitahan ang pagbiyahe ng mga tauhan sa iba't ibang lokasyon



Sundin ang mga patnubay ng CDPH at CDC para sa mga protokol para sa pagsusuri at pagsubaybay

- Kung magkaroon man ng COVID-19 ang isang empleyado, dapat niyang sundin ang lahat ng alituntunin ng CDC bago bumalik sa trabaho
- Kung natukoy ang isang empleyado bilang positibo sa COVID-19 sa pamamagitan ng pagsusuri, dapat gawin ang paglinis at pagdisimpekta ayon sa mga alituntunin ng CDC
- Sinumang empleyadong nagkaroon ng malapit na pakikipagsalamuha sa katrabaho o sinumang iba pang taong natukoy na may COVID-19 ay dapat mag-quarantine nang mag-isa ayon sa mga alituntunin ng CDC
- Kung nalaman ng pasilidad na may 2 o higit pang kaso na maaaring nauugnay sa isang lugar o negosyo sa loob ng magkakasunod na 14 na araw, kailangang iulat ng mga employer ang mga kaso sa CDPH
- Sundin ang lahat ng patnubay ng CDPH at sumunod sa mga rekomendasyon ng CDPH bilang tugon sa paglaganap ng sakit sa lugar ng trabaho



Glosaryo

Paghugas ng kamay: Ang kilos ng puspulang paglilinis ng sariling mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o paggamit ng pandisimpekta na may kakayahang tanggalin ang virus na nagdudulot ng COVID-19

Paglayo sa kapwa: Ang pisikal na paglayo nang hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga indibidwal, o grupo ng mga indibidwal.

Pagpupulong: Isang planado o biglaang kaganapan kung saan nakikipagsalamuha ang mga indibidwal sa mga taong hindi nakatira sa parehong sambahayan nang malapitan (<6 na talampakan) sa matagal na panahon

PPE: Personal protective equipment, o personal na kagamitang pamprotekta (hal., pantakip sa mukha, goggles, pangharang sa mukha); iba-iba ang mga kailangan batay sa industriya at mga partikular na sitwasyon

Pagsusuri sa sarili: Protokol kung saan sinasagutan ng isang empleyado ang mga tanong sa simula ng isang shift. Maaaring kabilang sa mga tanong ang mga sumusunod, sa ilalim ng patnubay ng Komisyonado ng Kalusugan:

- Nagkaroon ka ba ng temperatura ng katawan na higit sa 100 degrees Fahrenheit o gumamit ka ba ng pampababa ng lagnat sa nakaraang 24 na oras para gamutin ang temperatura ng katawan na higit sa 100 degrees Fahrenheit?
- Mayroon ka bang bagong ubo na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Mayroon ka bang bago o lumalalang pananakit ng lalamunan na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Mayroon ka bang bagong pangangapos ng hininga na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Nagkaroon ka ba ng ganap na pagkawala ng pang-amoy o panlasa kamakailan lamang?

Halimbawang palatanungan para sa pagsusuri sa sarili



Mga pambansang dulugan para sa karagdagang patnubay

Pangkalahatang
patnubay sa
lugar ng
trabaho

CDC – *Activities and Initiatives Supporting the COVID-19 Response and the President's Plan for Opening America Up Again (Mga Aktibidad at Inisyatibong Sumusuporta sa Pagtugon sa COVID-19 at ang Plano ng Pangulo para sa Pagbubukas Muli ng Amerika)*:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

CDC – *Guidance for Businesses and Workplaces (Gabay para sa Mga Negosyo at Lugar ng Trabaho)* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

OSHA *Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19 (Gabay sa Paghahanda ng Mga Lugar ng Trabaho para sa COVID-19)*:
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

Gabay sa
Kalusugan at
Fitness

CDC – *Guidance for Athletic Facilities (Gabay para sa Mga Pang-
atletikong Pasilidad)*
<https://www.cdc.gov/mrsa/community/environment/athletic-facilities.html>

IHRSA – *Prevention and Best Practices for Your Gym (Pag-iwas at Mga Pinakamainam na Gawi para sa Iyong Gym)*
<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

Pahayag ng
Pagtanggap

Ang anumang mga link na ibinigay sa dokumentong ito ay para sa layunin ng kaginhawaan at pagbibigay ng impormasyon lamang; hindi ito pag-endorso o pag-apruba ng Lungsod ng Chicago ng mga produkto, serbisyo, o opinyon ng korporasyon o organisasyon o indibidwal. Walang hinahawakang responsibilidad ang Lungsod ng Chicago para sa katiyakan, pagiging legal, o nilalaman ng panlabas na site o nilalaman ng mga sumusunod na link. Makipag-ugnayan sa panlabas na site para sa sagot sa mga katanungan tungkol sa nilalaman nito.