

**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 ligas 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

# Maging Ligtas. Kalusugan at Fitness

Nakaguhit na halimbawa



Dahan-dahang  
Pagpapanumbalik  
(Yugto IV)



## Ano ang maaaring maging iba?

- 1 Limitahan sa maximum na 25% kapasidad ang paggamit sa mga nasa loob na pasilidad
- 2 Muling magagamit ang mga locker room/shower gamit ang mga wastong pamamaraan ng paglilinis, nanatiling sarado ang ilang ancillary na akomodasyon
- 3 Madalas didisimpektahan ang mga pasilidad at kagamitan ng mga empleyado
- 4 Iniaatas sa lahat ng indibidwal na magsuot ng **pantakip sa mukha** sa lahat ng oras
- 5 Mayroong magagamit na **mga produktong pang-sanitize** ang empleyado at kliyente
- 6 **Limitado ang laki ng klase sa fitness** sa hindi hihigit sa 50 indibidwal para sa mga klaseng nasa loob at 100 indibidwal para sa mga klaseng nasa labas, habang isinasagawa ang paglayo sa kapwa

- Inirerekomendang patnubay -





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

- Tiyakin ang 6 na talampakan na pagitan sa lahat ng indibidwal sa lahat ng bahagi ng gym / health club
- Maglagay na 6 na talampakang distansya sa pagitan ng kagamitan; pinapayagan ang 3 talampakang distansya kung gumagamit ng pisikal na hindi nalalampasang harang
- Maglaan ng sapat na espasyo sa labas para sa cardio at ehersisyo ng klase para matiyak ang wastong paglayo sa kapwa nang 6 na talampakan

## 25% kapasidad para sa mga nasa loob, at hindi hihigit sa 50 indibidwal ang mga klase sa pag-eehersisyo na nasa loob

- Limitahan ang kapasidad sa loob sa hindi hihigit sa 25% ng maximum na kapasidad
- Limitahan sa hindi hihigit sa 50 indibidwal ang mga klase sa pag-eehersisyo na nasa loob, at hindi hihigit sa 100 indibidwal para sa mga klase sa pag-eehersisyo na nasa labas, habang finitiyak ang wastong paglayo sa kapwa
- Maaaring manatiling bukas ang mga locker room at shower kung mayroong mga tuntunin para sa mahigpit at madalas na paglilinis
- Isarado ang ilang mga nakakabit na pasilidad, pati ang mga sauna at steam room, kung saan hindi maaaring gawin ang paglayo sa kapwa
- Maaaring magbukas muli ang mga nakakabit na pasilidad tulad ng food service, pangangalaga sa bata, retail, atbp., alinsunod sa mga nauugnay na alituntunin ng industriya
- Pinapayagan ang nasa loob na pangkabataan / amateur sports na mayroon at walang pakikisalamuha kung hindi lalagpas sa 10 kalahok, at nagsasagawa ang mga manonood ng paglayo sa kapwa
- Pinapayagan ang nasa labas na pangkabataan / amateur sports na mayroon at walang pakikisalamuha, kung hindi hihigit sa 50 ang mga kalahok (kasama ang mga player, referee, coach) at nagsasagawa ang mga manonood ng 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)
- Tuwing nagsasagawa ng pisikal na aktibidad na nasa loob, dapat magsuot ng pantakip sa mukha ang lahat ng kalahok at trainer
- Para sa nasa labas na pisikal na aktibidad / mga klase, maaaring alisin ang mga pantakip sa mukha, hangga't nagsasagawa ang mga indibidwal ng paglayo sa kapwa



## 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)
- Hikayatin ang mga indibidwal na gumamit ng mga muling nagagamit na lalagyan ng tubig, at maglagay ng mga tinatapong baso malapit sa mga drinking fountain, kung saan maaari; hikayatin ang mga bisita at tauhan na maglinis ng mga kamay matapos humawak sa mga kagamitan
- Hikayatin ang mga empleyado na kumumpleto ng pagsasanay sa kalusugan at kaligtasan na nauugnay sa COVID-19 sa pagbalik sa trabaho
- Iatas sa lahat ng empleyado na maghugas ng mga kamay bago at matapos ang malapit na pakikisalamuha sa mga indibidwal (hal., tuwing 1:1 na pagsasanay, mga panggrupong klase sa pag-eehersisyo)



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



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 i-sanitize ang mga ginamit na kagamitan (gamit ang mga ibinigay na wipe) matapos ang bawat paggamit, o magtalaga ng (mga) empleyadong maglilinis sa kagamitan matapos ang bawat paggamit
- 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)



**Nakikitang  
patnubay**

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

- Magpaskil ng 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 na pagsasanay (hal., mga protokol sa pantakip sa mukha, pagsarado ng mga amenity)
- Magbigay ng patnubay ukol sa paglayo sa kapwa tuwing 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



**Lugar ng  
trabaho**

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

- Muling ayusin o i-decommission ang panloob na kagamitan na pang-cardio upang payagan ang paglayo nang 6 na talampakan, o paglayo nang 3 talampakan kung hindi tinatagusan ang harang sa pagitan ng kagamitan
- Payagang magbukas mul ang panloob na pribadong pool sa 25% na kapasidad, at mga panlabas na pribadong pool na magbukas muli sa 50% na kapasidad; hindi kinakailangan ang PPE habang nasa pool ang mga indibidwal
- 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 puspusang 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.

**Pagtitipon:** Isang grupo ng indibidwal na hindi mula sa iisang sambahayan na bahagi ng hindi planado o planadong kaganapan na nagtitipon nang higit sa sampung minuto

**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



## Pangkalahatang patnubay sa lugar ng trabaho

### Mga pambansang dulugan para sa karagdagang patnubay

**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.