Santa Clara County
PUBLIC HEALTH

CHỈ THỊ BẮT BUỘC PHẢI ÁP DỤNG:

Phòng tập thể dục và trung tâm thể hình

Có hiệu lực từ ngày 13 tháng 7 năm 2020

sccgov.org/coronavirus

Ban hành: ngày 4 tháng 10 năm 2020

Hạt Santa Clara
Sở Y Tế Công Cộng

Viên Chức Y Tế
976 Lenzen Avenue, 2nd Floor
San José, CA 95126
408.792.5040

CHỈ THỊ BẮT BUỘC PHẢI ÁP DỤNG DÀNH CHO CƠ SỞ TẬP THỂ DỤC VÀ THỂ HÌNH

*** Vui lòng xác nhận cơ sở của quý vị được Lệnh của Tiểu Bang cho phép mở cửa. Trong trường hợp có sự khác biệt giữa Lệnh của Quận Hạt địa phương và Lệnh của Tiểu Bang, quý vị phải sẽ phải tuân theo lệnh nào gắt gao hơn. Ngoài chỉ thị bắt buộc này, Tiểu Bang cũng có hướng dẫn cụ thể bắt buộc phải được tuân theo cho một số cơ sở nhất định.***

Có thể xem thông tin về Lệnh và Hướng dẫn của Tiểu Bang trên trang mạng covid19.ca.gov.

Ban hành: ngày 14 tháng 7 năm 2020
Sửa đổi: ngày 4 tháng 10 năm 2020

Vào ngày 28 tháng 8 năm 2020, Tiểu Bang đã công bố Kế hoạch chi tiết về Nền kinh tế an toàn hơn ("Kế hoạch"), một hệ thống gồm các giới hạn giúp ứng phó với COVID-19 trên toàn tiểu bang. Hạt Santa Clara hiện đang ở Tầng Hai (Đỏ) trong Kế hoạch đó.

Theo Kế hoạch, Viên Chức Bộ Y Tế Tiểu Bang bắt buộc tất cả các hoạt động trong nhà tại các phòng tập thể dục và thể hình phải giới hạn số người tối đa bên trong ở mức 10% sức chứa của cơ sở. Quy định này áp dụng cho các quận hạt hiện đang ở Tầng Hai, bao gồm cả Hạt Santa Clara. Xem Lệnh của Bộ Y Tế Công Cộng cho toàn Tiểu Bang ở đây và Kế hoạch của Tiểu Bang ở đây. Do đó, các doanh nghiệp này phải giới hạn số người vào bên trong cơ sở ở mức 10% số người thường được cho vào (hoặc đến con số được cho phép theo Lệnh Giảm thiểu Rủi ro của Quận Hạt, tùy theo quy tắc nào nghiêm ngặt hơn).

Tất cả các hoạt động trong nhà và ngoài trời phải tuân theo các quy định bắt buộc trong Chỉ thị này.

Mặc dù phòng tập thể dục dụng cụ ("gym") và các cơ sở thể dục thể hình ("fitness") cung cấp các dịch vụ quan trọng giúp mọi người duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần, nhưng cũng có thể gây ra những rủi ro đáng kể cho sức khỏe cộng đồng trong đại dịch COVID-19. Bởi vì thường liên quan đến sự hô hấp mạnh và dùng chung các thiết bị thường được chạm vào trong môi trường trong nhà, các phòng thể dục và trung tâm thể hình phải có thêm biện pháp phòng ngừa để làm giảm rủi ro lây truyền COVID-19 cho khách hàng và nhân viên. Phòng thể dục và trung tâm thể hình được khuyến khích dời các hoạt động và thiết bị ra ngoài trời nếu được, vì bằng chứng hiện nay cho thấy rủi ro lây truyền COVID-19 ở ngoài trời thấp hơn nhiều so với bên trong nhà.

Hội đồng Giám sát: Mike Wasserman, Cindy Chavez, Dave Cortese, Susan Ellenberg, S. Joseph Simitian
Giám đốc điều hành Quận Hạt: Jeffrey V. Smith

Chỉ thị này giải thích cách phòng thể dục và trung tâm thể hình có thể hoạt động. Quý vị **bắt buộc phải tuân theo chỉ thị này và việc nếu không tuân theo là vi phạm Lệnh của Viên Chức Sở Y tế Quận Hạt ban hành vào ngày 2 tháng 7 năm 2020** ("Lệnh"). Quý vị phải tuân thủ Lệnh và tất cả các yêu cầu của Chỉ thị này. Các phòng tập thể dục và thể hình phải tuân thủ Lệnh của Viên Chức Sở Y Tế Quận Hạt, tất cả các quy định của Chỉ thị này, Lệnh của Viên Chức Bộ Y Tế Tiểu Bang và mọi hướng dẫn theo ngành hiện hành của Tiểu Bang.

Lưu ý: Các phòng tập thể dục và thể hình đang cung cấp các chương trình phục vụ trẻ em hoặc thanh thiếu niên dưới 18 tuổi (chẳng hạn như các cơ sở tập thể dục dụng cụ, phòng tập khiêu vũ hoặc phòng tập võ thuật có lớp dành cho trẻ em) phải bảo đảm rằng các chương trình này sẽ tuân thủ Chỉ thị Bắt buộc áp dụng cho Chương trình Phục vụ Trẻ em hoặc Thanh thiếu niên, Hướng dẫn Ứng phó với COVID-19 theo Ngành của Tiểu Bang dành cho Phòng tập thể dục và thể hình, Hướng dẫn Ứng phó với COVID-19 theo Ngành của Tiểu Bang dành cho các Môn Thể thao của Thanh thiếu niên (nếu có), Lệnh của Viên Chức Sở Y Tế Quận Hạt và Lệnh của Viên Chức Sở Y Tế của Tiểu Bang. Các chương trình đó không cần tuân thủ Chỉ thị này.

Lệnh được ban hành vào ngày 2 tháng 7

Lệnh này áp đặt một số hạn chế với tất cả các doanh nghiệp và hoạt động để bảo đảm rằng Quận Hạt được an toàn ở mức tối đa, bao gồm nhưng không chỉ có những điều sau đây:

- **Thể thức giữ Khoảng cách Xã giao:** Tất cả các doanh nghiệp phải điền và gửi phiên bản mới nhất của Thể thức giữ Khoảng cách Xã giao cho Quận Hạt bằng mẫu trực tuyến, có ở đây. Thể thức được nộp với thỏa thuận sẽ chịu phạt theo luật pháp nếu khai man, có nghĩa là mọi thứ được khai phải trung thực và chính xác theo sự hiểu biết tốt nhất của người ký tên, và gửi thông tin sai lệch là phạm tội hình. Bản Thể thức phải được phát cho tất cả nhân viên và phải được trình bày cho tất cả các viên chức thực thi Lệnh này. Các doanh nghiệp có trách nhiệm bảo đảm rằng các nhân viên sẽ hiểu và được huấn luyện về các quy định của Thể thức trong ngôn ngữ mà họ thành thạo.

- **Bản thông báo:** Tất cả các doanh nghiệp phải in bản (1) COVID-19 PREPARED được cập nhật và (2) Bản Social Distancing Protocol Visitor Information và cả hai tờ này phải được dán ở nơi dễ thấy tại tất cả các lối vào của cơ sở. Các bản thông báo này sẽ được gửi qua email để in sau khi bản Thể thức giữ Khoảng cách Xã giao được hoàn thành và nộp trực tuyến.

- **Khăn che mặt:** Mọi người tại cơ sở kinh doanh hoặc nơi làm việc phải luôn luôn đeo khăn che mặt (ngoại trừ trẻ nhỏ, những người không nên che mặt do sức khỏe, hoặc vào lúc giao tiếp với những người khiếm thính). **Khi ở trong nhà, khăn che mặt phải được đeo ngay cả khi đang tập thể dục.** Nếu người nào cảm thấy không thoải mái hoặc khó thở trong khi tập thể dục và đang đeo khăn che mặt, người đó nên ngừng sinh hoạt đó ngay lập tức. Mọi người có thể tập thể dục ngoài trời mà không cần đeo khăn che mặt, miễn là họ luôn cách xa những người không ở cùng nhà với họ ít nhất 6 feet.

- **Giới hạn về số người:** Tất cả các doanh nghiệp phải giới hạn số người có thể ở cơ sở cùng một

lúc. Đối với nhân viên, giới hạn là 1 người cho mỗi 250 feet vuông không gian bên trong cơ sở (đây là tổng diện tích, bao gồm các khu vực chỉ dành cho nhân viên như phòng kho). Đối với khách hàng, giới hạn là 1 người cho mỗi 150 feet vuông không gian trong nhà dành cho công chúng. Các quy định về về số lượng người cho phép doanh nghiệp biết có bao nhiêu người (nhân viên hoặc khách hàng) mà họ có thể cho vào bên trong cơ sở khi có người khác rời đi. Trẻ em dưới 12 tuổi đi cùng cha mẹ hoặc người giám hộ không được tính vào con số này, nhưng tất cả mọi người từ 12 tuổi trở lên phải được tính.

Xem Lệnh và trang Hỏi đáp để biết thêm chi tiết.

Ngoài các yêu cầu chung này áp dụng cho tất cả các doanh nghiệp theo Lệnh, các phòng thể dục và trung tâm thể hình phải tuân thủ các chỉ thị sau.

Các biện pháp cần thiết để giữ an toàn

Tất cả các phòng tập thể dục và thể hình phải tuân thủ mọi quy định trong bản hướng dẫn theo ngành của Tiểu Bang (có tại https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness--en.pdf). Các biện pháp bổ sung sau đây để bảo vệ nhân viên và khách hàng cũng được áp dụng:

1. *Cấm các hoạt động làm tăng nhịp thở bên trong nhà*

Các hoạt động trong nhà liên quan đến tập luyện tim mạch/nhịp điệu đều bị cấm. Bài tập tim mạch/nhịp điệu bao gồm việc sử dụng máy chạy bộ, máy tập hình elip, xe đạp tập thể dục và các thiết bị tương tự khác nếu được sử dụng theo cách làm cho người tập thở mạnh hoặc tăng nhịp tim. Điều này cũng bao gồm các hoạt động thể dục dưỡng sinh trong nhà, khiêu vũ hoặc các hoạt động khác làm thở mạnh và tăng nhịp tim và đó là lúc những người tập có xu hướng tháo khẩu trang ra. Những sinh hoạt này chỉ được phép diễn ra ngoài trời.

2. *Cung cấp các sinh hoạt và dịch vụ trực tuyến hoặc ngoài trời càng nhiều càng tốt*

Khi có thể, các nhà điều hành phòng tập thể dục và thể hình nên được khuyến khích có các lớp tập thể dục từ xa trên các nền tảng trực tuyến để giảm số lượng khách hàng trực tiếp đến cơ sở. Đối với các dịch vụ trực tiếp, các nhà điều hành phòng tập thể dục gym và fitness được khuyến khích cung cấp dịch vụ ở ngoài trời một cách tối đa, vì rủi ro lây truyền COVID-19 ở ngoài trời ít hơn nhiều so với bên trong nhà.

- Ví dụ, một huấn luyện viên riêng cung cấp các dịch vụ liên quan đến việc tập tạ nhỏ, tập tim mạch và các sinh hoạt khác nên cung cấp các dịch vụ huấn luyện đó ở ngoài trời khi có thể.

Nhận thông tin mới nhất

Để biết câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp về ngành này và các chủ đề khác, vui lòng xem trang Hỏi đáp. **Xin lưu ý rằng Chỉ thị này sẽ có thể được cập nhật.** Để biết thông tin cập nhật về Lệnh của Viên Chức Y Tế, hãy truy cập trang mạng của Sở Y Tế Công Cộng tại www.sccgov.org/cv19-viet.