

Hạt Santa Clara

Sở Y Tế Công Cộng

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



CHỈ THỊ BẮT BUỘC ÁP DỤNG 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](https://www.covid19.ca.gov).

Ban hành: ngày 14 tháng 7 năm 2020

Vào ngày 13 tháng 7 năm 2020, Viên Chức Bộ Y Tế của Tiểu bang ban hành lệnh đóng cửa tất cả các hoạt động xảy ra trong cơ sở của các phòng tập thể dục và thể hình trong Hạt Santa Clara (hiệu lực từ ngày 15 tháng 7 năm 2020). Quý vị có thể xem Lệnh cho toàn Tiểu bang của Viên Chức Bộ Y Tế Công Cộng [ở đây](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf>). Dựa theo Lệnh đó, các doanh nghiệp này không được hoạt động bên trong nhà.

Tất cả các hoạt động ngoài trời sẽ 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 đồng thời cũng có thể gây ra những rủi ro đáng kể cho sức khỏe cộng đồng trong đại dịch COVID-19. Bởi vì những tập luyện này thường liên quan đến việc 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 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 khi có thể, vì các bằng chứng có được hiện nay cho thấy rủi ro lây truyền COVID-19 ở ngoài trời thấp hơn nhiều so với bên trong nhà.

Chỉ thị này giải thích cách phòng thể dục và trung tâm thể hình có thể hoạt động. **Chỉ thị này bắt buộc phải được áp dụng và nếu bất tuân là vi phạm Lệnh Viên Chức Sở Y Tế 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.

Lệnh được ban hành vào ngày 2 tháng 7

Lệnh áp đặt một số hạn chế cho **tất cả** các doanh nghiệp và hoạt động để bảo đảm cho Quận Hạt được càng an toàn càng tốt, bao gồm nhưng không chỉ có những điều sau đây:

- **Thẻ Thức giữ Khoảng cách Xã giao:** Tất cả các doanh nghiệp phải điền và gửi phiên bản mới nhất của Thẻ Thức giữ Khoảng cách Xã giao cho Quận Hạt bằng mẫu trực tuyến, có **ở đây**. Thẻ 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 Thẻ 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 Thẻ thức bằng ngôn ngữ 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 Thẻ 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 vì lý do sức khỏe, hoặc vào lúc giao tiếp với những người khiếm thính). **Khăn che mặt phải được đeo ngay cả khi tập thể dục.** Nếu người nào không cảm thấy yên tâm hoặc khó thở trong khi tập thể dục và đeo khăn che mặt thì phải nên ngừng việc tập luyện đó ngay.
- **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 số người giúp doanh nghiệp biết bao nhiêu người (nhân viên hoặc khách hàng) có thể cho vào 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 khu vực/Thiết bị tiện nghi phải tiếp tục đóng cửa

Các khu vực/Thiết bị tiện nghi sau đây sẽ phải tiếp tục **đóng cửa**:

- Hồ bơi trong nhà (hồ bơi ngoài trời có thể hoạt động nhưng phải tuân theo **Chỉ thị của Viên Chức Sở Y Tế về hồ bơi ngoài trời**)

- Hồ nước nóng (“Spa”), phòng xông khô ("sauna") và phòng tắm hơi ("steam room")
- Phòng tắm
- Phòng thay đồ (Lưu ý: Phòng thay đồ chỉ có thể mở để dùng phòng vệ sinh; tủ khóa, ghế dài và các thiết bị tiện nghi khác trong phòng thay đồ sẽ không được phép dùng)
- Trạm phun nước uống (Lưu ý: Trạm rót nước không tiếp xúc thì được phép dùng)
- Máy bán hàng
- Khu vực đón tiếp khách, chờ và ngồi thư giãn
- Lò vi sóng, máy làm mát nước và bất kỳ thiết bị tương tự nào khác trong khu vực dành cho nhân viên

Các khu vực/thiết bị tiện nghi sẽ không được mở cho khách hàng bằng cách khóa lại hoặc dùng băng keo hoặc các đồ rào cản khác để chặn khu vực đó lại. Tại lối vào từng khu vực bị đóng và trên mỗi thiết bị tiện nghi không được sử dụng, phải dán các bản thông báo để cho khách hàng biết rằng họ không được dùng khu vực/thiết bị tiện nghi này.

Thủ tục hẹn giờ và báo cho biết đã có mặt (“check-in”)

Phòng thể dục và thể hình phải làm các điều sau để giảm rủi ro lây truyền COVID-19 khi khách hàng vào cơ sở của họ:

- Có hệ thống giúp khách hàng lấy hẹn để khách hàng ghi danh tập thể dục trong các khoảng thời gian được chỉ định. Điều này sẽ giảm số người ở lối vào và chỉ có số người được phép vào bên trong cơ sở, sẽ có mặt tại một thời điểm.
- Bảo đảm mọi người đều đeo khăn mặt che trước khi cho phép họ vào cơ sở.
- Hỏi han về sức khỏe của tất cả khách hàng và những người ghé vào khi họ đến cơ sở. (Việc kiểm tra sức khỏe này là bổ sung cho việc kiểm tra sức khỏe của nhân viên theo quy định của Thẻ thức giữ Khoảng cách Xã giao.)
 - Phòng thể dục và thể hình phải hỏi tất cả mọi người đang vào cơ sở để xem họ:
 - đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 14 ngày qua hay không;
 - đã tiếp xúc gần gũi với một người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 14 ngày qua hay không;
 - đang cảm thấy hoặc gần đây cảm thấy sốt hay không;
 - gần đây có bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào khác như ho, khó thở, đau họng,

buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, ón lạnh, đau đầu, đau cơ bắp/cơ thể, nhầm lẫn hoặc mất vị giác/khứu giác hay không.

- Nếu có người trả lời "có" cho **bất kỳ** câu hỏi nào, phòng thể dục hoặc thể hình không được cho người đó vào cơ sở. Người này phải về nhà và được hướng dẫn liên lạc với bác sĩ của họ.
- Nếu được, hãy trang bị khu vực đón tiếp khách hàng với tấm mica hoặc tấm rào chắn không thấm nước.

Các bài tập luyện giúp tim mạch (“Cardio”) và thể dục nhịp điệu (“Aerobic”)

bên trong nhà sẽ bị cấm

Các sinh hoạt hoặc lớp thể tập thể dục cho tim mạch (Cardio)/ thể dục nhịp điệu (Aerobic) bên trong nhà đều bị cấm. Cardio/Aerobic bao gồm việc sử dụng máy chạy bộ, máy chạy bộ elliptical, xe đạp tập thể dục và các thiết bị tương tự khác làm người tập thở mạnh hoặc gia tăng nhịp tim. Sinh hoạt thể dục này cũng bao gồm các môn thể dục trị liệu trong nhà, khiêu vũ hoặc các hoạt động khác dẫn đến việc thở mạnh và gia tăng nhịp tim, vì những lúc đó người tập sẽ có xu hướng gỡ khẩu trang ra. Những sinh hoạt này chỉ được phép xảy ra ngoài trời.

Có các sinh hoạt và dịch vụ ngoài trời càng nhiều càng tốt

Các nhà điều hành phòng thể dục và thể hình được khuyến khích có các dịch vụ 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 hướng dẫn riêng cho một khách hàng tập thể dục với các cục tạ nhỏ cho tim mạch và các cách vận động khác nên đưa các dịch vụ huấn luyện ra ngoài trời nếu được.

Các biện pháp giữ khoảng cách an toàn với những người khác

Phòng thể dục và thể hình phải bảo đảm rằng mọi người trong cơ sở của họ lúc nào cũng giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người bên ngoài gia đình. Để giúp làm được điều này, phòng thể dục và thể hình phải:

- Giảm số thiết bị có thể được sử dụng để không có thiết bị nào sẽ được dùng trong vòng 6 feet với một thiết bị nào khác có thể được dùng.
 - Ví dụ, điều này có thể bao gồm việc không cho dùng máy tập tạ kế nhau hoặc di chuyển các máy cách xa nhau hơn.
- Các thiết bị được người tập luyện di chuyển trong lúc đang sử dụng (chẳng hạn như trượt tạ hoặc lật lớp bánh xe) phải có đủ không gian dành riêng để lúc sử dụng sẽ luôn có khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác.
- Đối với các không gian sàn trống như khu vực tập luyện bụng, khu vực tập tạ tự do và sàn cỏ nhân tạo, chỉ định các khu vực riêng biệt cho mỗi khách hàng sử dụng trong buổi tập luyện. Mỗi khu

vực phải được cách xa ít nhất 6 feet trong mọi hướng (từ trước ra sau và từ bên này sang bên kia) với tất cả các khu vực khác.

- Các khu vực này có thể được chỉ định bằng cách đánh dấu trên mặt đất, đặt tấm rào chắn hoặc có bản thông báo cho khách hàng biết phạm vi của từng khu vực.
- Niêm yết các bản thông báo trong toàn bộ cơ sở nhắc khách hàng tránh xa mọi người không sống cùng nhà với họ ít nhất 6 feet.
- Nếu có thể, hãy cung cấp các chương trình tập thể dục từ xa dùng các phương tiện trực tuyến để giảm số khách hàng sử dụng thiết bị tại cơ sở.

Các biện pháp khử trùng

Phòng thể dục và thể hình phải áp dụng các biện pháp khử trùng sau đây để giảm thiểu rủi ro lây truyền tại cơ sở:

- Thường xuyên khử trùng tất cả các khu vực và bề mặt hay được chạm vào (như tay nắm cửa, tay cầm, lan can, công tắc đèn, trạm khử trùng, phòng vệ sinh, bồn rửa tay, bồn cầu, ghế dài, khu vực tiếp tân, bàn phím, máy tính, điện thoại và tất cả các thiết bị thể dục) theo [Hướng dẫn của CDC](#).
 - Các chất khử trùng được sử dụng để tuân thủ phần này của chỉ thị phải có hiệu quả chống lại COVID-19. CDC đã cung cấp một danh sách các chất khử trùng hiệu quả [ở đây](#).
 - Hãy chắc chắn rằng nhân viên phải có đủ nguồn không khí thông thoáng (có luồng không khí ra vào) trong lúc họ khử trùng các vật dụng hoặc bề mặt trong cơ sở. Nếu họ đang lau chùi trong phòng tắm hoặc không gian nhỏ khác, hãy nhớ mở cửa ra vào và cửa sổ.
- Nếu cần, đổi giờ mở cửa để có đủ thời gian khử trùng thường xuyên và kỹ lưỡng.
- Có sẵn thuốc xịt và khăn lau khử trùng cho khách hàng (không chỉ nhân viên) tại các trạm khử trùng trong toàn bộ cơ sở. Ngoài ra, niêm yết bản thông báo yêu cầu khách hàng xịt thuốc khử trùng và lau sạch các trạm và thiết bị tập thể dục trước và sau khi sử dụng.
- Ngoài việc cung cấp chất khử trùng tay cho khách hàng trong toàn bộ cơ sở (theo quy định trong Thẻ Thực giữ Khoảng cách Xã giao), hãy niêm yết các thông báo yêu cầu khách hàng sử dụng chất khử trùng tay hoặc rửa tay (bằng xà phòng và nước, ít nhất 20 giây) trước và sau khi sử dụng thiết bị.
- Có được một hệ thống kiểm tra cho khách sử dụng thiết bị và phụ tùng nhỏ (như dây tập thể dục, dây thừng, thảm hoặc ống mút để lăn). Áp dụng quy trình làm sạch và khử trùng các vật dụng này sau mỗi lần sử dụng.
- Đối với các thiết bị lớn hơn như máy tập tạ, yêu cầu mỗi khách hàng khử trùng và lau sạch thiết bị sau khi họ sử dụng, hoặc nếu họ không thể hoặc không muốn làm như vậy, hãy đưa cho họ thẻ

"ready to clean" để họ treo trên thiết bị của họ khi đã sử dụng xong. Các thẻ này sẽ giúp nhân viên biết thiết bị phải được khử trùng trước khi khách hàng tiếp theo có thể dùng.

Lớp thẻ đục theo nhóm

Các lớp thẻ đục trong nhà chỉ có thể được tổ chức nếu đáp ứng tất cả các yêu cầu sau đây. Các lớp thẻ đục theo nhóm ngoài trời có thể tiến hành nếu họ tuân theo một chỉ thị riêng của Viên Chức Sở Y Tế về các buổi tụ tập ngoài trời.

- Các lớp này không bao gồm việc tập thẻ đục tim mạch/nhịp điệu.
- Huấn luyện viên và tất cả những người tham gia lúc nào cũng đều đeo khăn che mặt.
- Lớp thẻ đục trong nhà chỉ được bao gồm 1 huấn luyện viên/nhân viên cho mỗi 250 feet vuông và 1 khách cho mỗi 150 feet vuông của khu vực tập thẻ đục nhóm.
- Đánh dấu trên sàn nhà để cho những người tham gia biết khu vực tập thẻ đục riêng của họ. Mỗi khu vực phải có đủ khoảng cách để những người tham gia lúc nào cũng cách xa nhau và cách xa huấn luyện viên/nhân viên ít nhất 6 feet. Những người tham gia phải ở trong khu vực tập thẻ đục riêng của họ trong suốt thời gian của lớp thẻ đục. Họ không được chuyển qua khu vực hoặc các trạm khác nhau và họ không được dùng chung thiết bị.
- Những người tham gia phải ghi danh trước trên mạng hoặc bằng các phương tiện không-cần-chạm-vào khác, nếu được.
- Tất cả các thiết bị của lớp, cũng như khu vực tập thẻ đục nhóm (nếu ở trong nhà), phải được khử trùng trước và sau mỗi lớp.
- Cửa ra vào và cửa sổ của các khu vực tập thẻ đục trong nhà phải được mở, nếu an toàn.
- Các lớp học phải được dạy ở các giờ chênh lệch để có ít nhất 15 phút giữa các lớp cho nhân viên khử trùng đầy đủ và để ngăn chặn có đông đúc khách đi vào/ra khỏi khu vực đó.
- Khách hàng phải được thông báo rằng họ chỉ được đến khu vực tập thẻ đục theo nhóm không quá 5 phút trước khi lớp bắt đầu. Khi lớp học kết thúc, huấn luyện viên phải cho học viên ra khỏi khu vực tập thẻ đục theo từng nhóm nhỏ để ngăn chặn có đông người ở lối ra.
- Huấn luyện viên phải dùng lời nói để ra dấu hiệu/hướng dẫn/chỉnh sửa một cách tối đa. Huấn luyện viên chỉ có thể chạm vào các học viên khi thật sự cần thiết vì lý do an toàn, chẳng hạn như lúc đỡ họ khỏi bị té để họ không bị thương. (Lưu ý: Yêu cầu này áp dụng cho huấn luyện viên cho riêng từng người cũng như huấn luyện viên thẻ đục theo nhóm.)

Sinh hoạt thể thao và giải trí có tiếp xúc

Các sinh hoạt thể thao và giải trí có tiếp xúc giữa những người tham gia sẽ không được cho phép. Tuy nhiên, nếu người tham gia có thể thực hiện các sinh hoạt này bằng một cách khác và lúc nào cũng vẫn giữ được khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác, thì được. Ví dụ, trò chơi đấu bóng rổ thì không được cho phép, nhưng mọi người có thể ném bóng vào rổ và luyện tập trong khi duy trì khoảng cách an toàn với nhau.

Cơ sở thực phẩm

Bất kỳ tiệm thực phẩm nào trong phòng thể dục hoặc thể hình (như quầy bán nước trái cây hoặc đồ ăn nhẹ) sẽ phải tuân theo các quy tắc trong [Chỉ thị của Viên Chức Sở Y Tế cho các cơ sở thực phẩm](#). Lưu ý rằng **việc ăn uống trong nhà sẽ không được phép** (nhưng các tiệm thực phẩm trong nhà có thể bán thức ăn để mang đi hoặc cho khách hàng ăn tại một khu vực ăn uống ngoài trời được phép hoạt động theo quy định của [Chỉ thị của Viên Chức Sở Y Tế về dịch vụ ăn uống ngoài trời, trang trại rượu vang và phòng thử rượu ngoài trời](#)).

Những điều khác được Viên Chức Sở Y Tế đề nghị

Các điều sau đây không bị bắt buộc phải áp dụng, nhưng được Viên Chức Sở Y Tế khuyến khích triệt để:

- Sắp xếp một khung giờ riêng dành để phục vụ cho khách hàng từ 50 tuổi trở lên.
- Nâng cấp hệ thống HVAC của cơ sở để cải thiện luồng không khí và hệ thống lọc khí.
- Làm sạch cửa hút và cửa thổi khí của HVAC.
- Cho khách hàng đặt giờ cho lớp tập thể dục riêng xa nhau để nhân viên có đủ thời gian khử trùng các thiết bị vào cuối giờ của một khách hàng và vào đầu giờ của người kế tiếp.

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 Sở Y Tế, hãy ghé vào trang mạng của Sở Y Tế Công Cộng tại www.sccgov.org/cv19-viet.