



# 健康和健身 商业指南

## 伊利诺伊州复原

在注重公共健康情况下，安全重启本州

### 伊利诺伊州复原计划第四阶段的一部分

适用于过渡至第四阶段的每个地区 | 更新于2021年3月18日

伊利诺伊州复原计划之重振阶段，在注重公共健康情况下，重启伊利诺伊州经济的措施包括允许更大规模的人群聚集、更多的商业重新开放以及以更大的容量进行营运。我们都必须继续保持社交距离、经常洗手并佩戴口罩，以巩固在抑制冠状病毒疾病 (COVID-19) 方面取得的进展。

#### 本文件适用于满足以下标准的企业：

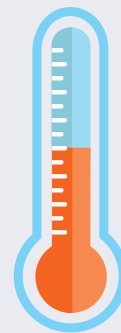
- 面向客户的健康和健身服务设施。
  - 健康和健身中心示例包括 (非详尽无遗)：健身房；健身中心；瑜伽、舞蹈、骑单车、普拉提和练功房等。
- 注：在多个工作场所环境中运作的组织应参考第四阶段指南，以获得关于这些工作场所的指导。
- 注：自本指南发布之日起，健康和健身工作场所在任何规定的时间内 的占用率最多只能达到50%。在整个第四阶段，将根据最新的科学和公共卫生指标，对容量限制进行重新评估。

#### 伊利诺伊州内各企业、行业和非营利组织的统一指南：

## 总体健康

### i. 最低指南

1. 可在家办公的所有员工应继续在家办公。
2. 员工与他人距离在6英尺以内时，应佩戴口罩遮盖口鼻 (最好是布制口罩)。在适当的情况下，可以做出例外安排——详见[IDHR指南](#)。
3. 除参加第四阶段指南所允许的活动外，非同一家庭人员之间应保持至少6英尺的社交距离。
4. 雇主应向员工和顾客 (如适用) 提供洗手液或消毒剂。
5. 员工应勤洗手，并配备充足的肥皂/纸巾和/或消毒剂/洗手液。



## 人员及出行政策

### i. 最低指南

1. 在工作场所进行工作的所有员工和工人(例如临时工或合同工)在最初返回工作岗位时,应完成与COVID-19相关的健康和安全教育。有关培训设计资源,公布于[DCEO的伊利诺伊州复原指南网站](#)
2. 员工在出差期间,应遵循[CDC出行指南](#),保护自己和他人的安全。
3. 员工如有不适或出现症状(咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、发烧100.4华氏度及以上、发冷、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、新发生丧失味觉或嗅觉、或[美国疾病控制与预防中心\(CDC\)确认的其他症状](#)),不得上班或不应被允许留在工作岗位上,应鼓励生病或出现症状的员工到州或地方政府的检测中心、保健中心或其他检测点进行冠状病毒疾病(COVID-19)检测。
4. 雇主应清楚解释所有的带薪休假政策,并让员工知道,如果他们生病或出现症状,他们可能有资格享有福利。
5. 根据1970年《职业安全与健康法》(The Occupational Safety and Health Act of 1970)和州法律的规定,禁止雇主对提出安全和健康问题的工人进行报复。



### ii. 鼓励最佳做法

1. 为易感染冠状病毒疾病(COVID-19)的员工提供合理的便利,包括但不限于在家工作(如果可行的话)、减少与他人的接触,在可行的情况下使用障碍物以确保与他人之间保持最小安全距离,或其他减少接触机会的做法。

## 健康监测

### i. 最低指南

1. 雇主应该为员工提供体温检测工具,并鼓励员工使用。雇主应张贴有关冠状病毒疾病(COVID-19)症状的信息,让员工自我评估是否有症状,并应考虑回家。
2. 所有雇主都应制定健康检查计划。有关检查计划最佳做法的资源,请见[DCEO复原指南网址](#)。
  - a. 雇主应在员工进入工作场所时对其进行当面检查,以确认没有冠状病毒疾病(COVID-19)症状。
  - b. 如果员工的班次工作时间长于5小时,雇主还应该进行中班检查,以确认是否存在冠状病毒疾病(COVID-19)症状(在实际允许情况下,最好是当面检查)。
3. 如果员工报告有任何冠状病毒疾病(COVID-19)相关症状,应在症状出现后至少在家中隔离10天,并在不发烧、感觉良好(不服用退烧药)至少72小时后可以解除隔离,或连续2次冠状病毒疾病(COVID-19)检测为阴性后才能解除隔离,并且所作检测应相隔至少24小时。
4. 如果员工报告有任何冠状病毒疾病(COVID-19)相关症状,雇主应鼓励该员工联系其医疗服务提供者;如果多名员工报告有任何冠状病毒疾病(COVID-19)相关症状,雇主应在得知冠状病毒疾病(COVID-19)症状流行的三天内通知当地卫生部门;如果多名员工冠状病毒疾病(COVID-19)检测结果呈阳性,雇主应在得知检测结果呈阳性的一天内通知当地卫生部门。
5. 如果员工经检测确定为冠状病毒疾病(COVID-19)阳性,应[按照美国疾病控制与预防中心\(CDC\)指南进行清洗和消毒工作](#)。
6. 在适当情况下,通知有接触史的员工。对于检测结果呈阳性的员工,雇主不应指出其姓名。
7. 任何曾与同事或其他被诊断为冠状病毒疾病(COVID-19)的人有过密切接触<sup>1</sup>的员工,应在最后一次/最近一次与传染病人接触后隔离14天,并应在州或地方政府的检测中心、保健中心或其他检测点进行冠状病毒疾病(COVID-19)检测。所有其他员工都应对发热、咳嗽或气喘的症状提高警惕,如果出现发热、咳嗽或气喘的症状,应及时测体温。



<sup>1</sup>密切接触包括家庭接触、亲密接触,或在6英尺范围内接触15分钟或以上,除非在接触期间佩戴N95口罩。

## 健康和健身商业指南：

## 实际工作场所

## i. 最低指南

1. 健身中心在入口处**张贴标牌**，标明面部遮挡要求、社交隔离指南、清洁规定和降低的容量限额，并根据需要以多种语言显示。
2. 在被使用的单个工作区之间留出6英尺的距离，或者在不可行的情况下，就在工作区之间安装一个不透气屏障。
3. 健身中心应配置健身场地或按协定运作（如退役设备），以确保人与人之间在无屏障下保持6英尺社交距离或在有屏障下保持3英尺的社交距离。
4. 应关闭辅助设施（如桑拿浴室、热水浴缸、蒸气房等）。
5. 更衣室和淋浴房应配备指示牌、标识带和其他标记，以确保会员保持6英尺的社交距离。
6. 任何非预约托儿所均应遵循[州和地方关于托儿所设施的团体规模以及清洁和消毒的指南](#)。
7. 对于武术、拳击和和其他接触性运动，允许进行接触性训练，但条件是：
  - a. 参与者只能在一个地点参与训练。
  - b. 参与者将接触性训练限制为：加入一个其人数至少保持10天不变的小组。



## ii. 鼓励最佳做法

1. 在顾客排队点设置相隔6英尺的视觉标识牌。
2. 设置指示牌，提醒会员在每次使用前后清洁设备。
3. 如果可行，消除共用的接触点（例如，使用支撑门/无触控门拉手）。
4. 若可行，请实施无接触式登记（例如，使用二维码（QR）确认会员身份）。
5. 在建筑管理措施允许的情况下，提高使用空间内的空气周转率，并尽可能增加从室外补充空气的量。

## 消毒/清洁程序

### i. 最低指南

1. 应按照[CDC规程](#)，每周对营业场所进行清洁和消毒。
2. 经常清洁和消毒公共区域(如洗手间)和多人接触的表面(如出入口门把手、楼梯扶手)；建议每小时对高流量区域进行一次清洁和消毒。
3. 健身中心应在所有设备和练习区域(如跑步机、举重器材、练功房)附近配备消毒用品。
4. 健身中心员工应在会员使用前对练习区(如瑜伽室)进行全面清洁和消毒。
5. 应至少每小时对更衣室和淋浴房进行一次卫生清洁。
6. 健身中心员工应在会员使用前对提供的任何设备进行全面清洁和消毒。
7. 员工进行的所有必要的消毒、清洁或卫生活动应在其正常工作日或其他有报酬的工作时间内进行。



### ii. 鼓励最佳做法

1. 开发一个系统，以表明设备何时已经消毒(例如，视觉标记、指定区域放置需要消毒的设备)。

## 人员配置和考勤

### i. 最低指南

1. 在任何特定时间内，健身中心的运动区域使用率均不得超过50%。
2. 在健身班，应确保参与者之间在无屏障下保持6英尺社交距离或在有屏障下保持3英尺的社交距离，室内健身班最多限50人参与，室外健身班最多限100人参与。
3. 允许多个小组同时参加，条件是：
  - a. 设施允许所有参与者和员工保持社交距离。
  - b. 各小组之间保持30英尺的距离，以及
  - c. 每个小组的区域都有明确的标记，以防止小组之间进行互动。
4. 对于开放式健身空间，健身中心应按每4,000平方英尺指派1名员工，负责监督社交距离和器材使用时的消毒。
5. 对于开放式健身空间，健身中心应制定一种方法，在会员到达健身房之前，告知会员健身房的可用容量(例如预约系统，概述通常人员最多的日期/时间)。
6. 健身中心应限制公共区域/休息室的使用，通过拆除/停用家具或错开休息时间，使社交距离达到6英尺及以上；本指南并非减少所要求的员工休息时间。

### ii. 鼓励最佳做法

1. 所设置的课程安排表，应尽可能减少健身课程之间的互动，并在课程之间留出足够的清洁时间。
2. 错开交接班时间，以尽量减少员工在交接班期间的集聚现象。
3. 尽量减少员工之间的面对面交流。
  - a. 如果员工需要进行面对面互动或举行亲自出席的会议，将人数限制在50人以内，并采取社交隔离措施。

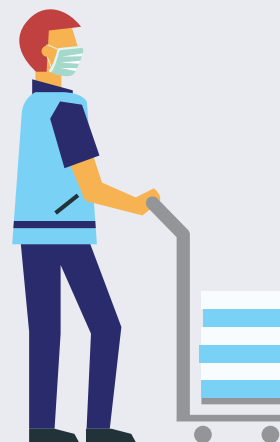
## 对外互动

### i. 最低指南

1. 在允许外部供应商或非会员访客进入前,或要求其在指定区域等候时,健身中心应询问外部供应商或非会员访客目前是否有冠状病毒疾病(COVID-19)症状。
  - a. 如果可行,健身中心应使用温度计对外部供应商或非会员访客进行体温检测(最好是红外/热像仪,允许使用非接触式温度计)。
2. 对于所有进入其场所的外部供应商,健身中心应保存记录。
3. 供应商和其他非会员访客进入健身中心时,应佩戴口罩遮住口鼻(因身体状况或残疾而无法安全佩戴口罩的人士可以例外)。

### ii. 鼓励最佳做法

1. 限制外部供应商/非会员访客与员工之间的接触。



## 顾客行为

### i. 最低指南

1. 会员在前往健身房之前,应先查询健身房的可用容量。
2. 任何时候,会员在设施内或在室外无法保持6英尺社交距离时,应戴上可以遮住鼻子和嘴巴的面罩。
3. 在允许进入健身中心之前、或允许在健身班上课之前,健身中心应询问会员目前是否有冠状病毒疾病(COVID-19)症状。如果会员有症状,应在症状首次出现至少10天之后,并在至少72小时内不发烧以及其他症状好转之后才可入内。
4. 会员应在使用前后对设备(如举重器材、跑步机、在户外使用的任何设备)进行清洁和消毒。
5. 在健身过程中,会员之间应保持6英尺的距离。
6. 除非是来自同一个家庭,否则会员之间不得同时共用设备。

### ii. 鼓励最佳做法

1. 如果可行,健身中心应使用温度计对会员进行体温检测(最好是红外/热像仪,允许使用非接触式温度计)。
2. 在前往健身中心时,会员应该穿好运动服装。
3. 在可行的情况下,会员应事先预约小组健身课程。



如您有任何疑问或需要更多相关支持：  
请致电我们的热线1-800-252-2923  
或发送电子邮件至[ceo.support@illinois.gov](mailto:ceo.support@illinois.gov)  
或参阅网页[Illinois.gov/businessguidelines](http://Illinois.gov/businessguidelines)。

**额外资源：**

- [疾病控制与预防中心（CDC）对企业和雇主的临时指南](#)
- [疾病控制与预防中心（CDC）工作场所决策工具](#)
- [伊利诺伊州公共卫生部（IDPH）冠状病毒疾病（COVID-19）病例和接触者解除隔离和检疫的指南](#)
- [伊利诺伊州公共卫生部（IDPH）检测指南](#)
- [伊利诺伊州公共卫生部（IDPH）常见问题与解答](#)
- [冠状病毒疾病症状](#)
- [伊利诺伊州人权部（IDHR）关于企业在冠状病毒疾病（COVID-19）疫情期间使用面罩的常见问题与解答](#)
- [疾病控制与预防中心（CDC）关于清洁和消毒设施的指南](#)
- [疾病控制与预防中心（CDC）关于清洁公共场所、工作场所、企业、学校和家庭的指南· 国家环境保护局（EPA）用于抗击SARS-CoV-2的消毒剂的指南](#)