



ZDROWIE I FITNESS WYTYCZNE DLA FIRM

RESTORE ILLINOIS

Podjęcie służby zdrowia do bezpiecznego
ponownego otwarcia naszego stanu

CZĘŚĆ FAZY IV PLANU POWROTU DO NORMALNOŚCI DLA STANU ILLINOIS (RESTORE ILLINOIS PLAN)

DOTYCZY KAŻDEGO REGIONU PO PRZEJŚCIU DO FAZY IV | ZAKTUALIZOWANO 18 MARCA 2021 R.

Podjęcie służby zdrowia do ponownego otwarcia gospodarki w Fazie Rewitalizacji programu powrotu do normalności stanu Illinois uwzględni większe zgromadzenia, wznowienie działalności kolejnych firm oraz zwiększenie mocy przerobowych. Wszyscy musimy zachować dystans społeczny, często myć ręce i zakrywać twarze, aby utrzymać przewagę w walce z COVID-19.

Niniejszy dokument ma zastosowanie do przedsiębiorstw, które spełniają następujące kryteria:

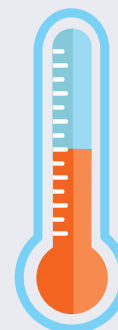
- Placówki obsługujące klientów bezpośrednio prowadzące działalność w branży opieki zdrowotnej i fitness
 - Przykłady ośrodków zdrowia i klubów fitness (lista nie jest wyczerpująca): siłownie, kluby fitness, studia jogi, tańca, pilates, ośrodki kolarstwa i sale tańca
- **Uwaga:** organizacje, które prowadzą działalność w wielu środowiskach pracy powinny odnieść się do obowiązujących wytycznych dla Fazy IV w zakresie wskazówek dotyczących tych miejsc pracy
- **Uwaga:** Począwszy od daty wydania, siłownie i kluby fitness mogą prowadzić działalność na poziomie do 50% obłożenia w dowolnym momencie. Ograniczenia dotyczące pojemności będą weryfikowane na bieżąco zgodnie z najnowszymi wskaźnikami naukowymi oraz wskaźnikami dotyczącymi służby zdrowia podczas Fazy IV

Jednolite wytyczne we wszystkich przedsiębiorstwach, branżach i organizacjach non-profit w stanie Illinois:

OGÓLNE KWESTIE ZDROWOTNE

i. Wytyczne minimalne

1. Wszyscy pracownicy, którzy mają taką możliwość, powinni nadal pracować zdalnie
2. Pracownicy powinni zasłaniać twarz wokół nosa i ust, jeśli przebywają w odległości mniejszej niż 2 metry od innych osób (preferowane są maseczki materiałowe). Odstępstwa są możliwe pod warunkiem wprowadzenia odpowiednich zmian – patrz: [Wytyczne IDHR](#)
3. Należy zachować co najmniej 2 metry dystansu społecznego między osobami z innych gospodarstw domowych, chyba że uczestniczą one w zajęciach dozwolonych według wytycznych dla fazy IV.
4. Pracodawca powinien zapewnić pracownikom (i w stosownych przypadkach klientom) możliwość mycia rąk lub środek do odkażania rąk
5. Należy umożliwić pracownikom częste mycie rąk i odpowiedni zapas mydła/ręczników papierowych i(lub) płynu do dezynfekcji/środka odkażającego do rąk



ZASOBY LUDZKIE I ZASADY TRANSPORTU

i. Wytyczne minimalne

1. Wszyscy pracownicy i robotnicy, którzy świadczą pracę w miejscu pracy (np. pracownicy tymczasowi lub kontraktowi) powinni ukończyć szkolenia BHP z zakresu COVID-19 przed powrotem do pracy. Materiały do tworzenia szkoleń są umieszczane na stronie internetowej [Strona internetowa DCEO Restore Illinois zawierająca wytyczne](#).
2. Pracownicy powinni postępować zgodnie z [wytycznymi CDC dotyczącymi transportu](#), aby chronić siebie i innych podczas podróży służbowych
3. Pracownicy nie powinni przychodzić do pracy ani przebywać w miejscu pracy, jeśli są chorzy lub mają objawy (kaszel, duszność, trudności w oddychaniu, gorączka 100,4°F (38°C) lub wyższa, dreszcze, ból mięśni, ból głowy, ból gardła, nowe objawy utraty smaku lub zapachu, lub inne [objawy rozpoznane przez CDC](#)). Pracowników, którzy są chorzy lub mają objawy, należy zachęcać do zrobienia testu na COVID-19 w stanowych lub samorządowych ośrodkach badań, ośrodkach medycznych lub innych placówkach wykonujących testy
4. Pracodawcy powinni wyraźnie wytłumaczyć wszystkie procedury dotyczące płatnego urlopu oraz uświadomić pracowników, że mogą być uprawnieni do świadczeń w przypadku choroby lub jeśli mają objawy
5. Pracodawcy powinni być świadomi, że Ustawa o bezpieczeństwie i higienie pracy (Occupational Safety and Health Act) z 1970 roku i przepisy prawa stanowego zabraniają stosowania działań odwetowych przeciwko pracownikom z powodu zgłaszania obaw dotyczących bezpieczeństwa lub zdrowia



ii. Zalecane najlepsze praktyki

1. Zapewnić rozsądne warunki pracownikom narażonym na COVID-19, w tym między innymi umożliwić pracę zdalną (jeśli jest to wykonalne), zapewnić ograniczony kontakt z innymi osobami, używać barier zapewniających minimalną odległość od innych osób tam, gdzie jest to wykonalne, lub innych udogodnień, które ograniczają ryzyko ekspozycji

OBSERWACJA STANU ZDROWIA

i. Wytyczne minimalne

1. Pracodawcy powinni udostępnić pracownikom możliwość pomiaru temperatury ciała i zachęcać do jej mierzenia. Pracodawcy powinni wywiesić informacje o objawach COVID-19, aby umożliwić pracownikom samoocenę, czy nie mają któregoś z objawów i nie powinni iść do domu
2. Wszyscy pracodawcy powinni wdrożyć program badań przesiewowych. Materiały z opisem najlepszych praktyk w zakresie badań przesiewowych są opublikowane na [DCEO Restore strona internetowa zawierająca wytyczne](#)
 - a. Pracodawcy powinni osobiście przeprowadzać kontrolę pracowników po ich przybyciu do pracy, aby potwierdzić brak objawów choroby COVID-19
 - b. Jeśli zmiana trwa dłużej niż 5 godzin, pracodawca powinien również przeprowadzać kontrolę w trakcie zmiany, aby potwierdzić brak objawów choroby COVID-19 (preferowana jest kontrola osobista, ale kontrola wirtualna jest dozwolona)
3. Jeżeli pracownik zgłosi jakiegokolwiek objawy związane z COVID-19, powinien izolować się w domu przez co najmniej 10 dni po pojawieniu się objawów LUB do momentu powrotu normalnej temperatury ciała oraz dobrego samopoczucia (bez leków obniżających gorączkę) przez przynajmniej 72 godziny LUB po dwóch z rzędu negatywnych testach na COVID-19 przeprowadzonych w odstępie przynajmniej 24 godzin
4. W przypadku zgłoszenia przez pracownika jakichkolwiek objawów związanych z COVID-19 pracodawca powinien zachęcić pracownika do skontaktowania się z lekarzem; w przypadku zgłoszenia przez wielu pracowników jakichkolwiek objawów związanych z COVID-19 lub pozytywnego wyniku testu na COVID-19 pracodawca powinien powiadomić miejscową placówkę służby zdrowia w ciągu jednego dnia od uzyskania informacji o występowaniu objawów COVID-19 w miejscu pracy lub pozytywnych wynikach testu
5. Jeżeli pracownik uzyska pozytywny wynik testu na COVID-19, należy przeprowadzić czyszczenie i dezynfekcję CDC [zgodnie z wytycznymi CDC](#)
6. W stosownych przypadkach należy powiadomić narażonych pracowników. Pracodawcy nie powinni znać imienia i nazwiska pracownika, który uzyskał pozytywny wynik testu
7. Każdy pracownik, który miał bliski kontakt¹ ze współpracownikiem lub inną osobą, u której rozpoznano COVID-19, powinien poddać się 14-dniowej kwarantannie licząc od dnia ostatniego kontaktu z zarażoną osobą oraz zbadać się na COVID-19 w lokalnym lub stanowym centrum badań, ośrodku zdrowia lub w innym miejscu badań. Pozostali pracownicy powinni zwracać baczniejszą uwagę na objawy gorączki, kaszlu lub duszności i mierzyć temperaturę, jeżeli pojawią się takie objawy



¹ Bliskie kontakty to m.in. kontakty w ramach gospodarstwa domowego, kontakty intymne lub kontakty w odległości mniejszej niż 2 metry przez 15 minut lub dłużej, chyba że w czasie tego kontaktu założona jest maska N95.

Szczególne wytyczne dla przedsiębiorstw z branży opieki zdrowotnej i fitness:

FIZYCZNA PRZESTRZEŃ ROBOCZA**i. Wytyczne minimalne**

1. Przy wejściu do klubu fitness należy wywiesić [informację](#) o wymogach dotyczących zakrywania twarzy, zachowania dystansu społecznego, procedur czyszczenia oraz ewentualnego ograniczenia liczby klientów - w miarę potrzeby w wielu językach
2. Rozmieścić stanowiska ćwiczeń w odległości 2 metrów od siebie LUB, jeżeli to jest niemożliwe, zamontować nieprzepuszczalne bariery pomiędzy stanowiskami biletowymi
3. W klubach fitness należy skonfigurować stanowiska treningowe lub wdrożyć protokoły (np. wycofać sprzęt z użytku) w taki sposób, aby zapewnić utrzymanie 2-metrowego dystansu społecznego między poszczególnymi osobami bez barier LUB metrowego z barierami.
4. Udogodnienia dodatkowe (np. sauny, jacuzzi, łaźnie parowe) powinny być zamknięte.
5. Szatnie i prysznice powinny być wyposażone w oznakowanie, taśmy znakujące oraz inne oznaczenia pozwalające zapewnić dystans społeczny 2 metrów między członkami
6. W punktach, w których pozostawia się dzieci pod opieką, należy przestrzegać [stanowych i lokalnych wytycznych dotyczących placówek opieki nad dziećmi](#) w zakresie wielkości grup oraz czyszczenia i dezynfekcji.
7. W przypadku sztuk walki, sparringów i innych sportów kontaktowych ćwiczenia kontaktowe są dozwolone pod warunkiem, że:
 - a. Uczestnicy ograniczają uczestnictwo do jednej lokalizacji
 - b. Uczestnicy ograniczają ćwiczenia kontaktowe do uczestnictwa w jednej grupie, której skład powinien być niezmienny przez co najmniej 10 dni.

**ii. Zalecane najlepsze praktyki**

1. Należy umieścić oznaczenia wizualne co 2 metry w miejscach oczekiwania dla klientów
2. Wywiesić oznakowanie z wytycznymi dla członków w zakresie czyszczenia sprzętu przed i po każdym użyciu.
3. W miarę możliwości należy zlikwidować wspólne punkty styku (np. poprzez zablokowanie drzwi/używanie klamek bezdotykowych)
4. W miarę możliwości wdrożyć rejestrację bezdotykową (np. potwierdzanie członkostwa kodem QR).
5. Jeżeli pozwalają na to praktyki zarządzania budynkami, należy zwiększyć cyrkulację powietrza w pomieszczeniach zajmowanych oraz zwiększyć dopływ świeżego powietrza w największym możliwym stopniu

PROCEDURY DEZYNFEKCJI/CZYSZCZENIA

i. Wytyczne minimalne

1. Czyszczenie i dezynfekcję pomieszczeń należy przeprowadzać co tydzień zgodnie z [Protokołami CDC](#)
2. Należy myć i dezynfekować pomieszczenia wspólne (np. toalety) i powierzchnie często dotykane przez wiele osób (np. klamki drzwi wejściowych/wyjściowych, poręcze schodów) - zaleca się mycie miejsc o dużym natężeniu ruchu co godzinę
3. Kluby fitness powinny zapewnić środki odkażające w pobliżu wszystkich urządzeń i stref ćwiczeń (np. bieżnie, ciężary, studia)
4. Pracownicy klubu fitness powinni dokładnie czyścić i odkażać strefy ćwiczeń (np. sala do jogi) przed i po każdym użyciu
5. Odkażanie szatni i pryszniców należy wykonywać przynajmniej co godzinę
6. Pracownicy klubu fitness powinni dokładnie czyścić i odkażać każdy udostępniany sprzęt przed i po każdym użyciu.
7. Wszystkie wymagane czynności związane z dezynfekcją, czyszczeniem lub odkażaniem powinny być wykonywane przez pracowników w ciągu normalnego dnia pracy lub w innych godzinach za stosownym wynagrodzeniem



ii. Zalecane najlepsze praktyki

1. Opracować system, który będzie wskazywał, który sprzęt został zdezynfekowany (np. oznaczenia wizualne, wyznaczony obszar składowania sprzętu do odkażenia)

OBSADA ETATÓW I FREKWENCJA

i. Wytyczne minimalne

1. Maksymalne obciążenie w przypadku klubów fitness wynosi 50% przez cały czas.
2. Podczas zajęć fitness powinna być możliwość zachowania 2-metrowego dystansu w przypadku braku bariery lub metrowego, jeśli między uczestnikami jest bariera. Liczba uczestników powinna być ograniczona do maksymalnie 50 uczestników w przypadku zajęć odbywających się wewnątrz i 100 uczestników w przypadku zajęć na świeżym powietrzu
3. Zezwala się na prowadzenie wielu grup jednocześnie pod warunkiem, że:
 - a. Obiekty zapewnią wszystkim uczestnikom i pracownikom możliwość zachowania dystansu społecznego;
 - b. Pomiędzy grupami zachowana jest odległość 9 metrów
 - c. Obszary dla każdej grupy są wyraźnie oznaczone, aby zniechęcać do interakcji między grupami
4. W przypadku siłowni o powierzchni otwartej klub fitness powinien wyznaczyć 1 pracownika na każde 370 metrów kwadratowych, który będzie nadzorował zachowanie dystansu społecznego i odkażanie sprzętu pomiędzy klientami.
5. W przypadku siłowni o powierzchni otwartej operatorzy klubu fitness powinni opracować metodę informowania klientów o dostępnej pojemności obiektu zanim klienci się w nim pojawią (np. system rezerwacji, informacja na temat dni/godzin, w których obiekt jest zazwyczaj najbardziej zatłoczony).
6. Operator klubu fitness powinien ograniczyć obciążenie pomieszczeń wspólnych/pomieszczeń socjalnych, aby umożliwić zachowanie przynajmniej 2-metrowego dystansu społecznego przez usunięcie/wycofanie z eksploatacjiumeblowania lub rozłożenie przerw w czasie. Ta wskazówka nie ma na celu skrócenia wymaganego czasu przerw pracowników

ii. Zalecane najlepsze praktyki

1. Harmonogram zajęć powinien być ustalony w sposób ograniczający do minimum interakcję między zajęciami i umożliwiającą przeprowadzenie odpowiedniego czyszczenia między zajęciami.
2. Należy wprowadzić rozłożone w czasie godziny rozpoczęcia i zakończenia zmian pracy, tak aby ograniczyć do minimum spotkania pracowników podczas zmiany
3. Ograniczyć interakcje osobiste między pracownikami.
 - a. Jeżeli interakcje osobiste lub spotkania pracowników są niezbędne, należy ograniczyć liczbę osób do 50 i zapewnić przestrzeganie dystansu społecznego

KONTAKTY ZEWNĘTRZNE

i. Wytyczne minimalne

- Zanim pracownik klubu fitness pozwoli wejść zewnętrznemu dostawcy lub gościowi niebędącemu członkiem, albo zażąda, aby osoba taka poczekała w wyznaczonym miejscu, powinien zapytać, czy zewnętrzny dostawca lub gość niebędący członkiem nie ma obecnie objawów COVID-19
 - Jeśli to możliwe, pracownik klubu fitness powinien zmierzyć temperaturę dostawcy zewnętrznemu lub osobie niebędącej członkiem przy użyciu termometru (preferowane są termometry na podczerwień/kamery termowizyjne, termometry bezdotykowe są dopuszczalne).
- W klubie fitness należy prowadzić rejestr wszystkich zewnętrznych dostawców, którzy wchodzi do obiektu.
- Dostawcy i goście niebędący członkami powinni mieć zakryty nos i usta, kiedy wchodzi do obiektu (można zrobić wyjątek dla osób ze schorzeniami lub niepełnosprawnościami, które uniemożliwiają tym osobom bezpieczne noszenie zakrycia twarzy).



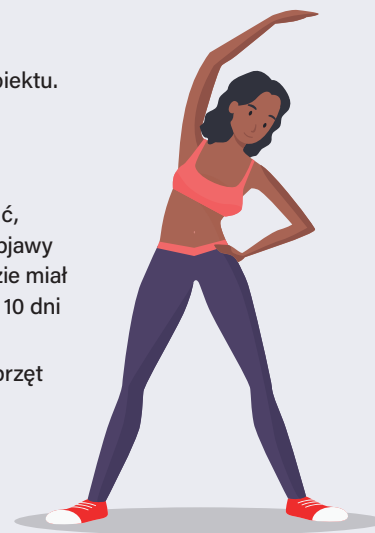
ii. Zalecane najlepsze praktyki

- Należy ograniczyć kontakt między zewnętrznymi dostawcami/gośćmi niebędącymi członkami a pracownikami

ZACHOWANIE KLIENTÓW

i. Wytyczne minimalne

- Członkowie powinni sprawdzać dostępne obłożenie przed udaniem się do obiektu.
- Członkowie powinni zasłaniać twarz wokół nosa i ust przez cały czas przebywania w obiekcie oraz na zewnątrz, jeśli przebywają w odległości mniejszej niż 2 metry od innych osób
- Zanim pracownik klubu fitness wpuści klienta na teren, powinien go zapytać, czy nie występują u niego obecnie objawy COVID-19. Jeśli klient będzie miał objawy COVID-19, zanim wejdzie do obiektu, powinien odczekać do czasu, aż nie będzie miał gorączki przez co najmniej 72 godziny, ustąpią inne objawy i minie co najmniej 10 dni od chwili ich wystąpienia
- Klienci powinni czyścić i odkażać urządzenia (np. ciężary, bieżnie i wszelki sprzęt używany na zewnątrz) przed i po każdym użyciu
- Członkowie powinni zachowywać 2-metrowy dystans w trakcie ćwiczeń
- Sprzęt nie powinien być współużytkowany przez różne osoby w tym samym czasie, chyba że osoby te mieszkają w jednym gospodarstwie domowym



ii. Zalecane najlepsze praktyki

- Jeśli jest to wykonalne, pracownik klubu fitness powinien klientowi zmierzyć temperaturę przy użyciu termometru (najlepiej za pomocą kamery na podczerwień/termowizyjnej, dozwolone jest użycie termometru bezdotykowego)
- Członkowie powinni wchodzić do obiektu ubrani w strój sportowy
- W miarę możliwości członkowie powinni rezerwować grupowe zajęcia fitness

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz więcej informacji:
Prosimy o kontakt z naszą infolinią pod numerem
1-800-252-2923 lub pod adresem e-mail
ceo.support@illinois.gov
Można również odwiedzić stronę
[Illinois.gov/businessguidelines](https://illinois.gov/businessguidelines)

Materiały dodatkowe:

- [CDC - Tymczasowe wytyczne dla firm i pracodawców](#)
- [CDC - Narzędzie decyzyjne dotyczące miejsca pracy](#)
- [IDPH zwalnia z izolacji i kwarantanny przypadki i osoby mające kontakt z wirusem COVID-19](#)
- [IDPH - Wytyczne ws. przeprowadzania testów](#)
- [IDPH - Często zadawane pytania \(FAQ\)](#)
- [Objawy koronawirusa](#)
- [IDHR - Często zadawane pytania \(FAQ\) dla firm na temat stosowania osłon twarzy podczas pandemii COVID-19](#)
- [CDC - Wytyczne ws. czyszczenia i dezynfekcji obiektu](#)
- [CDC - Wytyczne ws. czyszczenia miejsc publicznych, miejsc pracy, firm, szkół i domów](#)
- [EPA - Środki dezynfekcyjne do zwalczania wirusa SARS-CoV-2](#)