

PHASE 2

健身與訓練 恢復業務工具包



City of Seattle

#SupportSeattleSmallBiz
#WeGotThisSeattle

概述

第二階段是什麼？

第二階段允許在嚴格的公共衛生和安全指導下恢復一些商業和活動。需要更具體指導的企業主可在 [Washington State Coronavirus Response page](#) “華盛頓州冠狀病毒應對” 網頁（僅英文版）上尋求幫助，致電華盛頓州勞工與工業部1-800-547-8367（可提供口譯服務），或致電206-684-8090與市政府的經濟發展署的工作人員聯繫和尋求幫助（可提供口譯服務）。

健身和訓練指南適用於配備工作人員的室內健身室和設施，為私人健身訓練提供私人指導，需要使用專門的設備，包括但不限於體操、舉重和阻力訓練、武術、瑜伽和其他有教員指導的類似健身服務，以及單人和雙人網球。

第二階段何時開始？

金縣於6月19日進入第二階段。衛生署可以隨時撤銷這個特權。例如，如果COVID-19病例數量增加，我們可能會回到第1.5階段或第一階段。

第二階段對我的健身和訓練經營意味著什麼？

根據第二階段指南，您必須遵守一些針對營業的健康和安全要求，包括但不限於：

- 室內健身或訓練室每節課參加者不能超過五人
- 配備工作人員的室內網球設施允許單打和雙打及小組指導，但小組不得超過五人，並需保持社交距離
- 在設施內不允許托兒服務
- 應關閉淋浴間、游泳池、籃球場和其他團體運動範圍、熱水浴池、桑拿浴室、蒸汽浴室和日光浴床
- 更衣室的使用僅限於使用廁所和洗手

我在哪裡可以獲取更多的信息？

市政府會繼續隨即轉發從州政府獲得的資訊。市政府編寫的所有資料會以多種語言向公眾提供。同時，您應該瀏覽 [Washington state Department of Labor & Industries \(L&I\)](#) “華盛頓州勞工和工業部 (L&I)” 網站，以獲取其他重啟指南。 [Governor's Phase 2 guidance for fitness and training](#) “州長關於健身和訓練的第二階段指南”（僅英文版）。同時您也可以在此處找到 [Governor's Safe Start Washington plan](#) “州長的安全重啟華盛頓計劃”的概述（僅英文版）。

西雅圖市經濟發展局（OED）設有一個 [comprehensive resource](#) “綜合資源” 網頁，適用於受COVID-19影響的小型企業、非營利組織和工人。此網頁會隨著更多有關州政府重啟指南的最新資訊而更新。

此外，西雅圖勞動標準局還提供根據西雅圖“有薪病假和安全時間法”（PSST）有關你的責任的資訊，以及根據聯邦“家庭首次冠狀病毒應對法”（FFCRA）與COVID-19相關的帶薪休假的更多信息。FFCRA休假和PSST都確保員工和孩子在生病或發生公共衛生緊急情況時可以留在家中遠離同事、學校和客戶，以保護公眾健康。有關PSST的更多信息，你可以訪問 [Office of Labor Standards PSST COVID-19 Q&A](#) “勞工標準局PSST COVID-19問答”（有多種語言版本）。 [在此](#)有關於 FFCRA COVID-19休假的更多信息（僅英文版）。

進入工具包!

此復工工具包由西雅圖市政府編制，旨在根據州衛生部與西雅圖和金縣公共衛生設定的指南向公眾提供高層次的信息，以幫助企業主在第二階段成功開業。所有指南可能隨時更改。

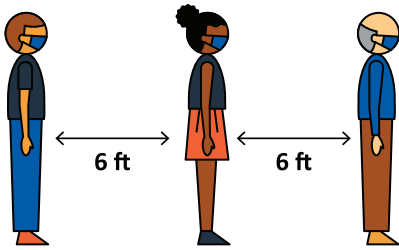
在關於健身和訓練室的安全啟動 計劃的第二階段中，每節課參加者不能超過五人；配備工作人員的室內網球設施允許單打和雙打及小組指導，但小組不得超過五人，並需保持社交距離；在設施內不允許托兒服務；淋浴間、游泳池、籃球場和其他團體運動範圍、熱水浴池、桑拿浴室、蒸汽浴室和日光浴床都應關閉；更衣室的使用僅限於使用廁所和洗手。

健身與訓練清單

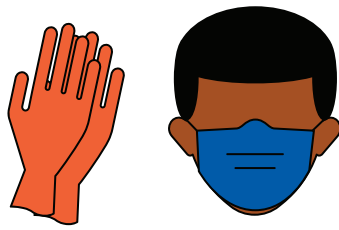
員工的健康與安全

確保提供安全的工作環境，並向員工提供與COVID-19疾病相關的體徵、症狀和風險因素，以及如何在工作中預防冠狀病毒傳播的教育。這些信息應包括在工作場所如何採取保持社交距離、經常洗手以及其他預防措施的步驟。

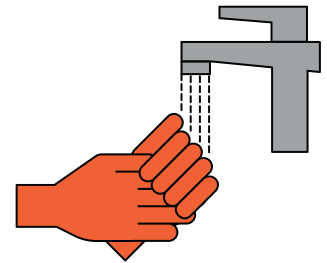
在 www.kingcounty.gov/covid 網頁可以找到超過30種語言的公共衛生指南。



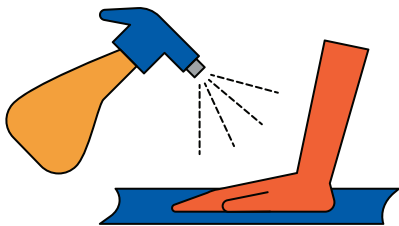
- 員工與顧客之間在任何時候都要保持至少六英尺的距離。



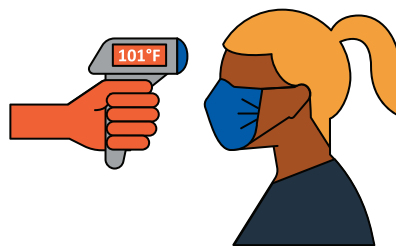
- 為員工提供免費的面罩和一次性手套。訪問 seattle.gov/mayor/covid-19/seattle-protects 查找適合您和您的員工的面罩。



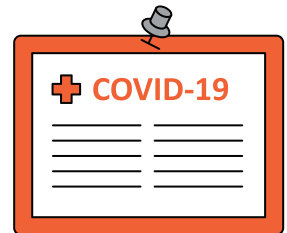
- 確保經常洗手。



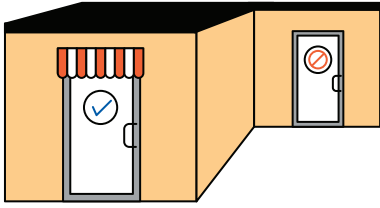
- 為每個班次指派一名COVID-19主管，其唯一職責是監督員工的健康和安全，並確保遵守正確的清潔、衛生和篩查規程。



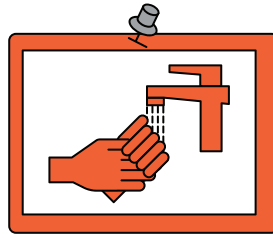
- 每位員工上班後要立即進行體溫檢查，並篩查員工的COVID-19症狀。如果員工確實出現症狀，立即請其回家，並深度清潔員工觸摸過的所有地方/表面。



- 要明顯張貼COVID-19的安全信息和要求。



- 應通過前門進入店內；限制通過後門或其他入口進出。如果出入口不是通過前門，則允許使用其他出入口。



- 在整個工作場所張貼衛生習慣指南：洗手20秒，使用免水洗手液，在無法清潔雙手時，使用一次性手套。

顧客的健康與安全

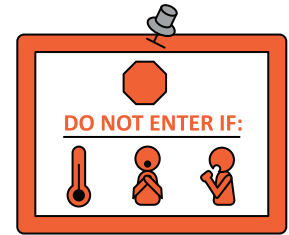
在您的經營場所以多種語言展示最新的公共衛生指引。西雅圖和金縣公共衛生有超過30種語言的海報，可從 www.kingcounty.gov/covid 免費下載。



- 客戶在進入設施之前應簽署對重啟政策的同意和承諾放棄書；客戶到設施時應穿著上訓練服，而且攜帶自己的毛巾，因為提供毛巾服務將不允許。



- 網球運動員必須自備網球。



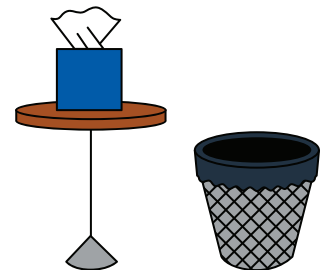
- 在入口處放置告示牌，指示客戶如果被診斷出感染了 COVID-19，仍在恢復中，或接觸過 COVID-19 病例，或出現 COVID-19 症狀，則不能進入。



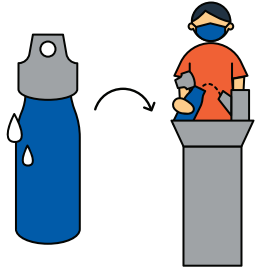
- 通過在線或電話接受預訂，並設有預付款選項。



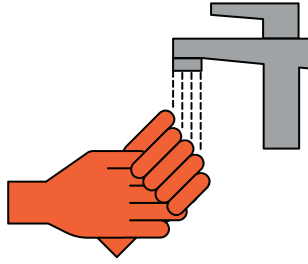
- 經常清潔和消毒洗手間、頻密使用地方和器械。



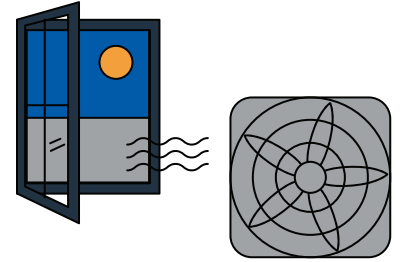
- 在整個工作場所內，將紙巾、洗手液和垃圾桶放置在各個容易被各種身高和能力的人拿得到的位置。確保垃圾桶不會阻塞通道。



- 客戶應自備水瓶，飲水器只能用來為水瓶裝水。



- 每次訓練之前，訓練師必須洗手並使用手消毒液。



- 打開窗戶、門和/或使用風扇，盡可能增加通風。



- 考慮設置顧客自願登記表，以幫助跟踪感染。登記表應包括他們的姓名、電話號碼和他們到訪的日期。

謝謝你的合作!

其他資源

如果您對以下信息有疑問，請致電這些機構。致電時，如果您需要口譯幫助，請用英語說出您的首選語言。將會有雙語工作人員給您回電，或者我們會用電話連接上第三方口譯員以協助進行溝通。

請注意，因為有許多人致電我們尋求幫助，因此等待時間會很長。在連接口譯員時，您可能也需要等待。

項目	機構	電話號碼
<ul style="list-style-type: none"> • 一般性復工規定。 • 業務佔用率計算。 • “薪水保障計劃”貸款。 此處點擊網頁。 • 租賃修訂和驅逐規則。 此處點擊網頁。 • 戶外業務許可證申請。 	經濟發展局	(206) 684-8090
<ul style="list-style-type: none"> • 現有的聯邦、州政府和市政府財務資源。 • 註冊免費的COVID-19檢測。 此處點擊網頁。 	客戶服務局	(206) 684-2489
<ul style="list-style-type: none"> • 反偏見舉報。此處點擊網頁。 	民權辦公室	(206) 233-7100
<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19公共衛生建議。 此處點擊網頁。 	西雅圖和金縣公共衛生局	(206) 477-3977