



"ફિટનેસ કેન્દ્રો અને હેલ્થ ક્લબો" એટલે એવી કોઈ પણ ફિટનેસ સુવિધા જે નીચેના જેવી ફિટનેસની પ્રવૃત્તિઓ સહિત પરંતુ તેના પૂરતી મર્યાદિત નહિ એવી પ્રવૃત્તિઓનો એક્સેસ આપે અન/અથવા તેનું પ્રશિક્ષણ આપે:

- વેઇટ અને રેઝિસ્ટન્સ ટ્રેનિંગ
- કોસ ટ્રેનિંગ
- યોગ
- માર્શલ આર્ટ્સ
- સ્પિન ક્લાસીઝ
- બૂટ કેમ્પ તાલીમ

ઇન્ડોર અને આઉટડોર એથલેટિક સુવિધાઓ, જેમ કે જિમનાસ્ટિક્સ, ટેનિસ અને સ્વિમિંગ (પછી ભલે તે સ્વતંત્ર સુવિધા હોય અથવા ફિટનેસ સેન્ટર કે હેલ્થ ક્લબનો ભાગ હોય) યુવા અને પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટેના રમતના નિર્દેશો અને પૂલ્સ ગાઇડન્સનું પાલન કરે તે જરૂરી છે, જે [EEA રિઓપનિંગ સાઇટ](#) પર ઉપલબ્ધ છે.

આ ધોરણો ઇન્ડોર અને આઉટડોર ફિટનેસ સુવિધાઓ બંનેની કામગીરીને મંજૂરી આપે છે, પરંતુ ફિટનેસ કેન્દ્રો અને હેલ્થ ક્લબો રોગના ફેલાવાના જોખમને ઘટાડવા માટે આઉટડોર વર્ગો / પ્રવૃત્તિઓ કરાવે તે માટે તેઓને આગ્રહ કરવામાં આવે છે.

## ફરજિયાત સુરક્ષાનાં ધોરણો



સામાજિક અંતર

પ્રત્યેક સુવિધા મુલાકાતીઓના પ્રવેશ અને એક્ઝિટ પર નજર રાખે, સામાજિક અંતર જાળવવાની ખાતરી કરે અને તમામ સમયે હાજર વ્યક્તિઓની સંખ્યા નીચે પ્રમાણે મર્યાદિત કરે તે અનિવાર્ય છે:

- મ્યુનિસિપલ બિલ્ડિંગ વિભાગ અથવા અન્ય મ્યુનિસિપલ રેકોર્ડ હોલ્ડર સાથે રેકોર્ડ પર હોય એવી કબજાની પરમિટમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જે તે જગ્યામાં મહત્તમ માણસો રહી શકે તે અંગે સુવિધા કેન્દ્રની ક્ષમતાના 40 % જેટલા લોકો જ હાજર રહી શકશે
- જેના માટે હાજર વ્યક્તિઓની મર્યાદા અંગેની કોઈ મંજૂરી રેકોર્ડ પર ન હોય એવી સુવિધાઓ એક્સેસિબલ ઇન્ડોર કે આઉટડોર સ્પેસના 1,000 ચોરસ ફીટ દીઠ 8 વ્યક્તિઓને મંજૂરી આપી શકશે
- કોઈ પણ સ્થિતિમાં સુવિધાની અંદરની બંધ જગ્યામાં 1,000 ચોરસ ફીટ દીઠ 8થી વધુ વ્યક્તિઓ હાજર રહી શકશે નહિ
- તમામ હાજર વ્યક્તિઓ અને ગણતરીઓમાં મુલાકાતીઓ, સ્ટાફ અને અન્ય કામદારોનો સમાવેશ થશે

બધાં ઉપકરણો એવી રીતે ગોઠવો (વજનો, મશીનો, ટ્રેડમિલ, બાઇક વગેરે), જેથી કસરતના વિસ્તારોની વચ્ચે ઓછામાં ઓછા 14 ફૂટનું અંતર રહે.

મશીનો વચ્ચેની જગ્યામાં એવી રીતે ફેરફાર કરી શકાય, જેથી આડશો બેસાડવામાં આવે તો ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટનું અંતર રહે

જો ઉપકરણો વચ્ચે જગ્યા રાખવી શક્ય ન હોય તો ઉપકરણને બ્લોક ઓફ કરવું જોઈએ (દા.ત. પ્રત્યેક અન્ય મશીન) જેથી 14 ફૂટનું અંતર જાળવી શકાય.

સમગ્ર જગ્યામાં ફરતી વખતે ગ્રાહકો ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટનું અંતર જાળવે તે માટે તેઓને આગ્રહ કરવા વિઝ્યુઅલ માર્કર્સ બેસાડવાં (હદ, વોકવે, પાટિયાં વગેરે)

સંપર્ક ઓછો કરવા માટે ફૂટ ટ્રાફિક માટે મુલાકાતીઓનો પ્રવાહ નિયંત્રિત કરવા માટે દિશાસૂચક ગલિયારા તૈયાર કરો (દા.ત. રૂમોમાં વન-વે પ્રવેશદ્વાર અને એક્ઝિટ, વન-વે ગલિયારા).

આ નીતિઓ વિશે સ્પષ્ટ રીતે દેખાય એવાં પાટિયાં મૂકો

કામદારો માટે છૂટાછવાયાં ભોજન અને વિરામના સમય રાખો, એક જગ્યાએ ભેગા થઈ શકે એવી મહત્તમ વ્યક્તિઓનું નિયમન કરો અને કામદારો વચ્ચે ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટનું શારીરિક અંતર રહે તેની ખાતરી કરો

સામાન્ય જગ્યાઓ અને જ્યાં કામદારો ભેગા થવાની સંભાવના હોય એવી સુવિધાઓના ગીચ વિસ્તારો બંધ કરો અથવા ફરીથી તેની રચના કરો (દા.ત., બ્રેક રૂમ અને ભોજનનાં ક્ષેત્રો) જેથી 6 ફૂટનું શારીરિક અંતર જાળવી શકાય

જ્યાં ગ્રાહકો ભેગા થવાની સંભાવના હોય અથવા જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવવું શક્ય ન હોય એવી અન્ય સામાન્ય જગ્યાઓ બંધ કરો અથવા તેની પુનઃ રચના કરો, જેમ કે લોબી અને પ્રતીક્ષા વિસ્તારો

બધા કામદારો અને મુલાકાતીઓ માટે ફેસ કવરિંગ આવશ્યક બનાવો, સિવાય કે રોગ અથવા વિકલાંગતાના કારણે તેમ કરવું અસુરક્ષિત હોય

જો ગ્રાહકો શ્રમદાયક કસરત દરમિયાન માસ્ક પહેરી શકે તેમ ન હોય તો ઓછામાં ઓછા 14 ફૂટનું શારીરિક અંતર જાળવવું જોઈએ.

જો ગ્રાહકો કસરત દરમિયાન માસ્ક પહેરતા હોય તો શારીરિક અંતર ઓછામાં ઓછું 6 ફૂટનું જાળવવાનું રહેશે

જ્યાં શારીરિક અંતર શક્ય ન હોય એવા વિસ્તારોમાં ભૌતિક આડશો બેસાડો, જેમ કે સર્વિસ કાઉન્ટર્સ

ગ્રૂપ ફિટનેસ વર્ગોમાં તમામ સમયે હાજર વ્યક્તિઓની વચ્ચે 14 ફૂટનું શારીરિક અંતર જાળવવાનું રહેશે.

જો ગ્રૂપ ફિટનેસ ઉપકરણની વચ્ચે ભૌતિક આડશો બેસાડવામાં આવે તો 6 ફૂટનું શારીરિક અંતર જાળવવું જોઈએ

### ભલામણ કરાયેલ શ્રેષ્ઠ રીતભાતો

જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે ઉપકરણની વચ્ચે પ્લાસ્ટિકની આડશો બેસાડવાનો વિચાર કરો

આડશો એટલી ઊંચી હોવી જોઈએ, જેથી ઉપકરણનો ઉપયોગ કરનાર કોઈ વ્યક્તિના શ્વસનને અસરકારક રીતે અવરોધી શકે.

જો આડશો બેસાડવામાં આવે તો તેમને નિયમિતપણે સાફ કરવી જોઈએ

ફી વેઇટ્સ, ડમ્બેલ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને ગ્રાહકો વચ્ચે અંતર જાળવવાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે "વર્કઆઉટ ઝોન" સ્થાપિત કરવાનો વિચાર કરો.

ચૂકવણીની સંપર્કરહિત સાઇન ઇન પદ્ધતિઓ માટે આગ્રહ કરવામાં આવે છે



## ફરજિયાત સુરક્ષાનાં ધોરણો



### આરોગ્ય પ્રોટોકોલ્સ

સાબુ અને નળનાં પાણી સહિત સાઇટ પર હાથ ધોવાની સુવિધાઓની સરળ પહોંચ મળે અને કામદારો હાથ વારંવાર ધોઈ શકે તે માટે તેઓને પૂરતો સમય મળે તેની ખાતરી કરો; ઓછામાં ઓછા 60% આલ્કોહોલ સાથે આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર્સનો વિકલ્પ તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે કામદારો અને ગ્રાહકોના હાથ તથા ઉપયોગ પૂર્વે અને પછી ઉપકરણને ડિસઇન્ફેક્ટ કરવા માટે સમગ્ર જગ્યામાં પૂરતા પ્રમાણમાં હેન્ડ સેનિટાઇઝર અને ડિસ્પોઝેબલ વાઇપ્સ વહેંચો

ડિસ્પોઝેબલ વાઇપ્સ મોટા ઉપકરણના પ્રત્યેક પીસની નજીક મૂકવાં જોઈએ (જેમ કે ટ્રેડમિલ્સ, બાઇક્સ, રોઇંગ મશીન્સ) અને નાનાં ઉપકરણ ધરાવતા પ્રત્યેક વિસ્તારની નજીક મૂકવાં જોઈએ (જેમ કે ફી વેઇટ્સ)

પ્રત્યેક તાલીમ સત્ર પહેલાં અને પછી ટ્રેનરો હાથ ધુએ અને પ્રત્યેક સત્ર દરમિયાન અવારનવાર સેનિટાઇઝ કરે તે આવશ્યક બનાવવું

બધાં ઉપકરણોને ઉપયોગોની વચ્ચે સેનિટાઇઝ કરવાનાં રહેશે. સેનિટાઇઝ કરાયા વિના કોઈ ઉપકરણ અન્ય ગ્રાહકે વાપરવું નહિ અથવા સ્ટોરેજ રેક / પાત્રમાં પાછું મૂકવું નહિ

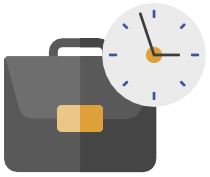
જરૂરી સેનિટાઇઝિંગ શક્ય બનાવવા માટે ગ્રાહકોને એક સમયે ઉપકરણનો એક જ પીસ વાપરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો (દા.ત., ઉપકરણના એકથી વધુ પીસ સાથેની સર્કિટ ટ્રેનિંગ અથવા "સુપર સેટ્સ"ને મર્યાદિત કરવા). ગ્રાહકો પ્રત્યેક ઉપયોગની વચ્ચે ઉપકરણને સ્વચ્છ કરી શકે તે માટે તેના દરેક પીસ પર સુવિધાકેન્દ્રોએ સેનિટાઇઝેશન સપ્લાય પૂરા પાડવા જોઈએ

જો ઉપકરણના કોઈ પણ પીસનું સેનિટાઇઝેશન (અથવા કર્મચારીઓ દ્વારા દેખરેખ) શક્ય ન હોય અથવા વ્યાવહારિક ન હોય તો આ ઉપકરણને બંધ કરવું જોઈએ

જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે ગ્રાહકોને કસરત માટે તેમના વ્યક્તિગત ઉપકરણ (જેમ કે સ્પિન શૂ, જમ્પ રોપ, યોગ માટેની યુટાઇ, વગેરે)નો ઉપયોગ કરવા માટે આગ્રહ કરો. જો સહિયારી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય તો પ્રત્યેક ઉપયોગની વચ્ચે વસ્તુઓને સેનિટાઇઝ કરવી જોઈએ

કામદારો અને ગ્રાહકોને આરોગ્ય અને સુરક્ષાના પ્રોટોકોલ્સ અંગે યાદ કરાવવા માટે સમગ્ર સાઇટમાં દેખાય એવી રીતે પોસ્ટરો મૂકી

પાણીના કુવારાઓનો માત્ર રીફિલ સ્ટેશનો તરીકે જ ઉપયોગ થવા દો, શરત એ કે સામાજિક અંતર જાળવી શકાય. ગ્રાહકો અને કામદારોએ પોતાની પાણીની બોટલો લઈને આવવું જોઈએ અથવા બિઝનેસ પાસેથી ખરીદવી જોઈએ



### સ્ટાફ અને કામગીરીઓ

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં આઉટડોર કસરત, વર્ગો, સત્રો વગેરેને પ્રોત્સાહન આપો, જ્યાં સુધી યોગ્ય શારીરિક અંતર બધા જ સમયે જાળવવામાં આવતું હોય અને કોઈ પણ ઉપકરણ વાપર્યું હોય તો પ્રત્યેક ઉપયોગ બાદ તેને સેનિટાઇઝ કરવામાં આવે

પર્સનલ ટ્રેનરોએ શક્ય તેટલી હદે ગ્રાહકોથી છ દૂરનું અંતર જાળવવું જોઈએ અને લાંબા ગાળા માટે કોઈ પણ ઘનિષ્ટ સંપર્ક ટાળવો જોઈએ. પર્સનલ ટ્રેનરોએ માસ્ક પહેરવાં જોઈએ. પર્સનલ ટ્રેનિંગના સત્ર દરમિયાન વપરાયેલ કોઈ પણ ઉપકરણને પ્રત્યેક ઉપયોગ બાદ સેનિટાઇઝ કરવું જોઈએ અથવા સત્રના અંતે સેનિટાઇઝ કરવું જોઈએ, જો ગ્રાહક એ એકમાત્ર વ્યક્તિ હોય જેણે સત્ર દરમિયાન ઉપકરણનો ઉપયોગ કર્યો હોય

સ્વચ્છતા જાળવવા તથા રોગનું પ્રસારણ ઘટાડવાના ઉદ્દેશ્યથી લેવાયેલાં અન્ય પગલાંઓ સહિત કામદારોને સુરક્ષાની અદ્યતન માહિતી અને તકેદારીઓ અંગે તાલીમ પૂરી પાડો, જેમાં નીચેનાનો પણ સમાવેશ થાય છે:

- સામાજિક અંતર, હાથ ધોવાની ક્રિયા, ફેસ કવરિંગનો યોગ્ય ઉપયોગ
- તાપમાન અથવા લક્ષણોની તપાસ સહિત ઘરે જાતે સ્ક્રીનિંગ
- એ બાબત દૃઢ કરવી કે સ્ટાફ બિમાર હોય તો કામ પર આવવું જોઈએ નહિ
- જો લક્ષણો તીવ્ર બને તો તબીબી સારવાર ક્યારે મેળવવી
- પહેલેથી હોય એવો કયો રોગ વ્યક્તિઓને વાઇરસના સંક્રમણ સામે અને વાઇરસના ગંભીર કેસથી ગ્રસ્ત થવાના જોખમમાં મૂકી શકે

બધા કામદારોમાં સંપર્ક ઓછો કરવા અને ગીચતા ઓછી કરવા માટે કાર્યસ્થળનાં ક્લાકો અને શિફ્ટ્સમાં ફેરફારો કરો (વિવિધ સમયપત્રકો અથવા છૂટાછવાયા આગમન / પ્રસ્થાન સાથે કામ કરતી ટીમો)

ગ્રાહકો માટે અગાઉથી વર્ગો માટે સાઇન પર કરવું જરૂરી બનાવવું

સુવિધાકેન્દ્રોએ નીચેની બાબતો સુનિશ્ચિત કરીને પ્રત્યેક શિફ્ટ પર કામદારોનું સ્ક્રીનિંગ કરવું જોઈએ:

- કામદાર તાવ (100.0 અને તેથી વધુ) અથવા ટાઢ, ખાંસી, શ્વાસ ચડવો, ગળામાં સોજો, થાક, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુ/શરીરનો દુખાવો, નાક દહડવું/નાક જામ થવું, સ્વાદ કે ગંધની ક્ષમતા નવેસરથી જવી અથવા ઊભકા, ઊલટી કે ઝાડા જેવાં કોઈ લક્ષણો અનુભવતા ન હોય
- કામદાર COVID-19નું નિદાન થયેલ વ્યક્તિ સાથે "ઘનિષ્ટ સંપર્ક"માં આવ્યા ન હોય. "ઘનિષ્ટ સંપર્ક"નો અર્થ છે એવા ઘરમાં રહેવું જ્યાં COVID-19 માટે પોઝિટિવ આવેલી વ્યક્તિ રહેતી હોય, એવી વ્યક્તિની દેખભાળ કરવી જેનો COVID-19 ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય, જેમનો COVID-19 પોઝિટિવ આવ્યાને 15 મિનિટ કે વધુ સમય થયો હોય એવી વ્યક્તિથી 6 ફીટના અંતરે હાજર હોવું, અથવા COVID-19નો જેમનો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવેલ હોય એવી વ્યક્તિને લક્ષણો જણાયાં હોય તે દરમિયાન એવી વ્યક્તિનાં સાવો (દા.ત., વાસણો શેઅર કરવાં, તેમના પર કોઈએ ખાંસી ખાધી હોય) સાથે સીધા સંપર્કમાં આવવું
- પોતાના ડોક્ટર અથવા સ્થાનિક સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય અધિકારી દ્વારા સ્વ-એકાંતવાસ અથવા ક્વોરન્ટીન થવા માટે કામદારને કહેવામાં આવ્યું ન હોય
- ઉપરના માપદંડો પૂરા કરવામાં નિષ્ફળ જતા કામદારોને ઘરે મોકલવાના રહેશે

સંભવિત કોન્ટેક્ટ ટ્રેસિંગ શક્ય બનાવવા માટે કામદારો અને ગ્રાહકોની નોંધવહી જાળવો (નામ, તારીખ, સમય, સંપર્કની માહિતી)

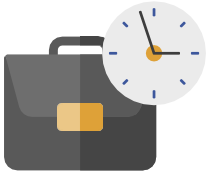
પ્રતીક્ષાના વિસ્તારો બંધ કરવા કે સીમિત કરવા અને સત્રના વિશિષ્ટ સમય સાથે વર્ગ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ માટે ગ્રાહકોને તેમના વર્ગ પૂર્વે બહાર રાહ જોવા કે કારમાં 10 મિનિટ રાહ જોવાનું કહેવું

ફિટનેસ રૂમની સંપૂર્ણ સફાઈ અને યોગ્ય હવાઉજાસ માટે વર્ગોની વચ્ચે 30 મિનિટનો અંતરાલ ગોઠવવો અને ભીડ થવા ન દેવી





## ફરજિયાત સુરક્ષાનાં ધોરણો



### સ્ટાફ અને કામગીરીઓ

પ્રત્યેક શિફ્ટ દરમિયાન સેનિટાઇઝિંગ, સફાઈ અને નિરીક્ષણ માટે જવાબદાર સ્ટાફ સ્પષ્ટપણે નિયુક્ત કરવો

કામદારોને બિમારી જેવું લાગતું હોય તો તેઓ ઘરે રહે તે જરૂરી છે

જો નિયોજકને કાર્યસ્થળ પર પોઝિટિવ કેસ અંગે જાણ કરવામાં આવે તો નિયોજકે કાર્યસ્થળ જ્યાં આવેલું હોય તે શહેર અથવા નગરના સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય બોર્ડ (LBOH)ને જાણ કરવી જોઈએ અને સંભવિત સંપર્કોને એકાંતવાસ અને સેલ્ફ-ક્વોરન્ટીન કરવાની સલાહ આપવા માટે વાજબીપણે કરાયેલી વિનંતી પ્રમાણે LBOHને સહાયતા કરવી જોઈએ. CDC અથવા DPH માર્ગદર્શન અનુસાર અને / અથવા LBOHની વિનંતી પર અન્ય કામદારોના પરીક્ષણની ભલામણ કરવામાં આવી શકે છે

કોમનવેલ્થના કાર્યસ્થળ પર સુરક્ષાના ફરજિયાત ધોરણોમાં આપેલી રૂપરેખા પ્રમાણે સ્વાસ્થ્યની અગત્યની માહિતી અને સુરક્ષાનાં સંબંધિત પગલાંઓ અંગે કામદારો અને મુલાકાતીઓને નોટિસ પોસ્ટ કરવી

6 ફુટના સામાજિક અંતરને અમલી બનાવવા માટે લોકર્સ બંધ કરવા કે અંકિત કરવા, ખાસ કરીને લોકર રૂમોમાં. પ્રત્યેક ઉપયોગ બાદ લોકર્સને સેનિટાઇઝ કરવાં જોઈએ. જીમ તરફથી લોકર્સની નજીક અથવા લોકર રૂમમાં સેનિટાઇઝિંગ વાઇપ્સ પૂરાં પાડવામાં આવવાં જોઈએ

તમામ સામાજિક અને વ્યક્તિગત ધોરણે અલગ કરાયેલા શાવર્સ બંધ કરો. પૂલ્સની સાથે હોય એવા શાવર્સ [રિઓપનિંગ વેબસાઇટ](#) પર આવેલ પૂલ્સ માટેના નિર્દેશોનું પાલન કરી શકે છે

સ્પષ્ટપણે લેબલ મારેલ (સ્વચ્છ વિ ગંદું) સેનિટરી પાત્રોમાં ટુવાલોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે તે જરૂરી બનાવો. ટુવાલ ધોતી અને સૂકવતી વખતે યોગ્ય તાપમાનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ટુવાલને અડતી વખતે કર્મચારીઓ યોગ્ય રક્ષણાત્મક ઉપકરણો (મોજાં અને માસ્ક) પહેરે તે અનિવાર્ય છે. ટુવાલને જોરથી હલાવવા જોઈએ નહિ

સંબંધિત સેવાઓની કામગીરીઓ શરૂ કરવાની અનુમતિ આપી શકાશે અને તે પ્રત્યેક સેટિંગ માટે સુરક્ષાના જે તે વિભાગ માટેના ચોક્કસ પ્રોટોકોલ્સનું પાલન કરે તે અનિવાર્ય કરવું. કેટલાંક ઉદાહરણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સુવિધામાં બાળસંભાળ: બાળસંભાળના નિર્દેશોનું પાલન કરે તે જરૂરી બનશે
- બાર્સ/ફૂડ સર્વિસીઝ: રેસ્ટોરાંના નિર્દેશોનું પાલન કરે તે જરૂરી બનશે
- પૂલ: પૂલના નિર્દેશોનું પાલન કરે તે અનિવાર્ય છે
- એથ્લેટિક સુવિધાઓ (દા.ત. ટેનિસ કોર્ટ): પુખ્ત લોકો અને યુવાઓ માટે રમતના નિર્દેશોનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે
- મસાજ: નજીકના સંપર્ક સાથેની વ્યક્તિગત સેવાઓના નિર્દેશોનું પાલન અનિવાર્ય છે
- સોના, ગરમ ટબ અને સ્ટીમ રૂમ્સ: તબક્કા 4 પૂર્વે ખૂલી શકશે નહિ

અંદર પંખાઓનો ઉપયોગ કરવો નહિ અને જો અન્ય ગ્રાહકોથી દૂર હોય તો જ બહારના વર્ગો માટે જ તેનો ઉપયોગ કરવો

ઇન્ડોર અને આઉટડોર સ્પોર્ટ્સના નિર્દેશો માટે કૃપા કરીને [EEA રિઓપનિંગ સાઇટ](#) જુઓ

### ભલામણ કરાયેલ શ્રેષ્ઠ રીતભાતો

હાજર વ્યક્તિઓની સંખ્યાની મર્યાદાઓ પર અમલ કરાવવા માટે આરક્ષણ વ્યવસ્થાનો ઉપયોગ કરીને બંધારણરહિત કસરત (એટલે કે ખુલ્લાં વેઇટ રૂમ)માં પ્રવૃત્ત થતા ગ્રાહકો માટે "શિફ્ટ" તૈયાર કરવા પર વિચાર કરો

સેન્ટર્સ ફોર ડિસીઝ કન્ટ્રોલના અનુસાર જેઓના પર વિશિષ્ટપણે COVID-19નું વધુ જોખમ (દા.ત. ઉંમર અથવા પહેલેથી હોય એવા રોગને કારણે) હોય એવા કામદારોને ઘરે રહેવા માટે આગ્રહ કરવામાં આવે છે

લક્ષણોની સ્વ-ઓળખ કરવા માટે અથવા જાણીતા કે શંકાસ્પદ COVID-19 કેસની કોઈ પણ નજીકના સંપર્ક અંગે નિયોજકને જાણ કરવા માટે આગ્રહ કરો

જેઓનો COVID-19 પોઝિટિવ આવ્યો હોય એવા કામદારોને સફાઈ / રોગાણુનાશન અને કોન્ટેક્ટ ટ્રેસિંગના હેતુઓ માટે ઓફિસના નિયોજકને જાણ કરવા માટે આગ્રહ કરો

જેમના પર જોખમ હોય એવી વસ્તીઓ માટે વિશેષ રીતે સંચાલનના વિશિષ્ટ કલાકો અલગથી ફાળવવા પર વિચાર કરો

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ઓવરલેપ ઓછો કરવા માટે કર્મચારીઓને અલગ-અલગ વર્ક ઝોન પૂરતા મર્યાદિત રાખો



### સફાઈ અને રોગાણુનાશન

રેસ્ટરૂમોમાં સામાન્યપણે સ્પર્શવામાં આવતી સપાટીઓ (દા.ત. ટોઇલેટ સીટ્સ, ડોરનોબ, સ્ટોલ હેન્ડલો, સિંક, પેપર ટુવાલ ડિસ્પેન્સર, સોપ ડિસ્પેન્સર)ને અવારનવાર અને CDCના નિર્દેશો અનુસાર સાફ કરો

સાઇટની અવારનવાર સફાઈ અને રોગાણુનાશનની પ્રક્રિયા કરો (ઓછામાં ઓછો રોજ એક વખત અને અનુકૂળ હોય તો વધુ વખત)

જેમાં તારીખ, સમય અને સફાઈના વ્યાપનો સમાવેશ થતો હોય એવી સફાઈની નોંધવહીઓ રાખો

બહુ અવરજવર થતી હોય એવા વિસ્તારો અને બહુ સ્પર્શ થતો હોય એવી સપાટીઓમાં અવારનવાર રોગાણુનાશનની પ્રક્રિયા કરો (દા.ત., બારણાનાં નોંબ, હેન્ડરેલ, ઉપકરણ, વગેરે)

કોઈ કામદાર, ગ્રાહક અથવા વિક્રેતાનો પોઝિટિવ કેસ આવે તેવી સ્થિતિમાં હાલના CDC નિર્દેશો અનુસાર કાર્યસ્થળ પર સફાઈ અને રોગાણુનાશન કરતાં પહેલાં સાઇટ બંધ કરો અને 24 કલાક રાહ જુઓ

બધાં ફિટનેસ ઉપકરણ અથવા પારસ્પરિક રીતે સ્પર્શાયેલ વસ્તુઓને પ્રત્યેક ઉપયોગ બાદ તાત્કાલિકપણે ડિસઇન્ફેક્ટ કરો (દા.ત., સ્પિન શૂઝ, જમ્પ રોપ્સ, ડમ્બેલ વગેરે). CDCના નિર્દેશો પ્રમાણે કોઈ પણ સમયે ગ્રાહકોએ એવી વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવવું ન જોઈએ જેને અન્ય લોકો ડિસઇન્ફેક્ટ કર્યા વિના અડ્યા હોય

### ભલામણ કરાયેલ શ્રેષ્ઠ રીતભાતો

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં હવાનો પ્રવાહ વધારવા માટે બારીઓ અને બારણાં ખોલો