

## แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับสถานประกอบกิจการฟิตเนส(Fitness center)และยิม (Gym) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**สถานประกอบกิจการฟิตเนส (Fitness center) และยิม (Gym) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ** เป็นสถานที่ให้บริการสำหรับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีอุปกรณ์และเครื่องเล่นต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีการแบ่งโซนพื้นที่ อุปกรณ์ กิจกรรมออกกำลังกายหลักๆ ดังนี้ ๑.พื้นที่สำหรับออกกำลังกายประเภทคาร์ดิโอ เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนการทำงานของหัวใจและปอด เผลผลาญไขมัน มีอุปกรณ์ที่ให้บริการ เช่น ลู่วิ่ง จักรยานไฟฟ้า แอร์วอล์ค สเตปเปอร์ ๒.พื้นที่สำหรับออกกำลังกายประเภทเวทเทรนนิ่ง เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและสร้างมวลของกล้ามเนื้อ มีอุปกรณ์ที่ให้บริการ เช่น เครื่องเล่นเวทเทรนนิ่ง ชุดดัมเบล บาร์ยกน้ำหนัก และแผ่นน้ำหนักขนาดต่าง ๆ ๓.พื้นที่สำหรับออกกำลังกายแบบกลุ่มประกอบเสียงเพลง โดยมีผู้นำ เช่น เต้นแอโรบิค เต้นซุมบ้า โยคะ ปั่นจักรยานแบบกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีบริการ PT หรือ Personal trainer เป็นการดูแลและสอนออกกำลังกายโดยเทรนเนอร์แบบตัวต่อตัว รวมทั้งมีบริการอื่น ๆ เช่น ห้องอาบน้ำ ห้องซาวด์น่า ห้องอบไอน้ำ จำหน่ายเครื่องดื่มและอาหาร ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริการทั้งหมดเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากการสัมผัสจุดสัมผัสร่วม ระหว่างคนสู่คน หรือการปนเปื้อนผ่านของใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายต่าง ๆ คำแนะนำนี้ คำนี้ถึงการลดการแพร่เชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการลดสัมผัส ลดเวลา และลดความหนาแน่น โดยจะต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด ด้วยการรักษาระยะห่าง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย การล้างมือ การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และการติดตั้งระบบแอปพลิเคชันที่กำหนด เพื่อให้มั่นใจว่า สถานประกอบกิจการมีการดูแลทั้งสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ พนักงาน และลักษณะบริการ ที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย เพื่อการป้องกันการติดเชื้อทั้งจากผู้ให้บริการและผู้รับบริการ กรมอนามัย จึงมีแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขสำหรับสถานประกอบกิจการฟิตเนส (Fitness center) และยิม (Gym) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

### ๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของสถานประกอบกิจการ

๑) จัดให้มีทางเข้า-ออก ที่ชัดเจน และมีระบบการคัดกรองพนักงานหรือผู้ให้บริการ และผู้มาใช้บริการ หากพบว่าไข้ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรืออาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งตให้ผู้ให้บริการ และแนะนำให้ไปพบแพทย์

๒) ให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล

๓) กำกับดูแลให้พนักงาน เทรนเนอร์ และผู้มารับบริการ ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่ให้บริการหรือมาติดต่อ และจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติมสำหรับพนักงาน ผู้ฝึกสอน เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๔) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ เช่น หน้าประตู จุดนั่งพักรอ ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น

๕) การจัดบริการขึ้นกับพื้นที่นั้น ได้ถูกประกาศให้เป็นพื้นที่ลักษณะใด หรือสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด อาจจัดบริการเท่าที่จำเป็น และจำกัดระยะเวลาการใช้บริการ เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อจากการบริการ

๖) จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการไม่ให้แออัด ลดหรือจำกัดระยะเวลาการให้บริการไม่เกิน 2-3 ชั่วโมงต่อคนต่อวัน โดยจัดให้มีระบบการลงทะเบียนจองคิวออนไลน์ รวมทั้งระบบจ่ายเงินแบบออนไลน์เพื่อการลดการสัมผัส

๗) การจัดพื้นที่ และการจัดระยะห่างที่เหมาะสม

- จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร เช่น เคาน์เตอร์ต้อนรับ พื้นที่นั่งรอ จุดชำระเงิน เป็นต้น โดยมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน

- ระยะห่างของพื้นที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ และเครื่องออกกำลังกาย อย่างน้อย ๒ เมตร หรือ ๑ เมตร ในกรณีมีฉากกั้น

- ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตร และลดการสัมผัสระหว่างผู้ใช้บริการกับเทรนเนอร์

๘) ให้ทำความสะอาดพื้นที่หรือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ออกกำลังกาย ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อ โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม เช่น เคาน์เตอร์ จุดนั่งพักรอ ด้ามจับประตู เครื่องอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นต้น ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% หรือ แอลกอฮอล์ ๗๐ %

- ทำความสะอาดห้องส้วมอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ในการทำทำความสะอาดมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

- ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ห้องซาวด์น้ำ ห้องอบไอน้ำ อย่างน้อยทุก ๒ ชั่วโมง หรือหลังผู้ใช้บริการเข้าใช้บริการ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดที่มีการใช้ร่วมกัน

๙) ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในการให้บริการ ดังนี้

- อุปกรณ์ออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกาย ราวจับ ปุ่มกด และพื้นผิวที่เสี่ยงต่อการสัมผัสของผู้ใช้บริการอย่างถูกสุขลักษณะหลังให้บริการทุกครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรค เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% หรือตู้อบสเตอร์ไรต์

๑๐) จัดสถานที่ให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้เปิดประตู หรือหน้าต่างเป็นระยะ หรืออาจพิจารณาให้มีช่องทางระบายอากาศหรือใช้พัดลมระบายอากาศ เพื่อการหมุนเวียนอากาศที่เพียงพอโดยระบายอากาศหรือปรับอากาศให้มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างน้อย ๑๐ เท่าต่อชั่วโมง (ACH≥10) เพื่อระบายอากาศและดูแลทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑๑) จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑๒) ทำความเข้าใจกับเทรนเนอร์ และผู้มารับบริการ ให้ทราบขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการเข้าใช้บริการสถานที่ และให้คำแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรคให้กับพนักงานและผู้มารับบริการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

## ๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงาน เทรนเนอร์

๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรืออาจมีอาการ

ต้องเสียร่วมด้วย หรือมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่หรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ให้หยุดปฏิบัติงาน และพบแพทย์ทันที

๒) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่ให้บริการ และอาจสวมแผ่นใสครอบหน้า (Face Shield) รวมทั้งสวมชุดปฏิบัติงานที่สะอาดทุกครั้งให้บริการ

๓) หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๔) ขณะสอนออกกำลังกายต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๒ เมตร

๖) งดหรือเลี่ยงการพูดคุยเกินความจำเป็นขณะให้บริการ โดยใช้น้ำเสียงปกติและไม่ตะโกนไม่เปิดหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และห้ามรับประทานอาหารในพื้นที่ให้บริการ

๗) พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมมูลฝอย ต้องป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาวเก็บขยะใส่ภาชนะเก็บรวบรวมและนำไปกำจัดอย่างเหมาะสมกับของเสียแต่ละประเภท หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

### ๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้รับบริการ

๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรืออาจมีอาการต้องเสียร่วมด้วย ให้งดใช้บริการ และพบแพทย์ทันที รวมทั้งหากมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ อยู่ในช่วงกักกันตัวหรือระหว่างรอผลการตรวจหาเชื้อ ให้งดใช้บริการ

๒) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าใช้บริการ ขณะออกกำลังกายไม่ควรสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ให้ป้องกันความเสี่ยงโดยเว้นระยะห่าง ๒ เมตร

๓) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๔) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากสถานที่หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อออกกำลังกายเสร็จควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๕) กรณีเป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ ควรหลีกเลี่ยงการไปใช้บริการ

๖) ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบกิจการอย่างเคร่งครัด

**คำสำคัญ:** ป้องกันโควิด ๑๙, แนวปฏิบัติฟิตเนส, คำแนะนำ, กรมอนามัย, ฟิตเนส, ยิมออกกำลังกาย, สถานออกกำลังกาย, คลาสออกกำลังกาย

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔