



**คำแนะนำสำหรับการใช้สถานที่ออกกำลังกายและสระว่ายน้ำสาธารณะเมื่อมีการระบาดของโรคโควิด-19 ในชุมชน**

#### **คำแนะนำสำหรับการใช้สถานที่ออกกำลังกาย**

1. มีการคัดกรองอาการป่วยและประวัติการสัมผัสผู้ป่วยโควิดก่อนเข้าใช้บริการ ควรงดการใช้บริการหากมีอาการป่วย
2. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกตลอดเวลา ไม่แนะนำให้สวม face shield แทนการสวมหน้ากาก
3. เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่มีเพดานสูง มีการถ่ายเทอากาศที่ดี เช่นมีการเปิดประตู หน้าต่างหรือมีระบบกรองอากาศที่เหมาะสม
4. ให้เว้นระยะห่างระหว่างกิจกรรมอย่างน้อย 2 เมตร หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด
5. จำกัดกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูงให้ปฏิบัติเฉพาะกลางแจ้ง
6. มีการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสอุปกรณ์เครื่องเล่นอย่างสม่ำเสมอ
7. ล้างมือโดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ทำความสะอาดมือก่อนและหลังสัมผัสเครื่องเล่น
8. มีการจำกัดจำนวนผู้เข้าใช้สถานที่ไม่ให้หนาแน่น
9. จำกัดเวลาในการเล่นไม่ให้ใช้สถานที่นานเกินไป

#### **คำแนะนำสำหรับการใช้สระว่ายน้ำสาธารณะ**

แม้ไม่พบหลักฐานว่าเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิดมีการติดต่อกันจากน้ำในสระว่ายน้ำสาธารณะ แต่การใช้บริการควรเข้มมาตรการในการป้องกันโรคเช่นเดียวกับการทำกิจกรรมอื่นๆ ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการใช้สระ การเว้นระยะห่างระหว่างผู้ใช้บริการอย่างน้อย 2 เมตร จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการเพื่อลดความหนาแน่น จำกัดเวลาในการเล่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่เข้าร่วมกัน และการล้างมือก่อนและหลังการใช้บริการหรือสัมผัสพื้นผิวที่ใช้ร่วมกัน



## เอกสารอ้างอิง

1. Center for disease control and prevention. Guidance for unvaccinated people, Personal and social activities. [internet]. 2021 [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gyms>
2. Department of Health, New York State. Interim guidance for gym and fitness centers during the COVID-19 public health emergency. [internet]. 2021 [cited 2021 May 22]. Available from: [https://www.governor.ny.gov/sites/default/files/atoms/files/Gyms\\_and\\_Fitness\\_Centers\\_Detailed\\_Guidelines.pdf](https://www.governor.ny.gov/sites/default/files/atoms/files/Gyms_and_Fitness_Centers_Detailed_Guidelines.pdf)
3. Center for disease control and prevention. Guidance for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. [internet]. 2021 [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>