

GARIS PANDUAN FASA AWAL ENDEMIK BAGI KEMUDAHAN/AKTIVITI KECERGASAN DAN REKREASI

Dokumen ini menyediakan langkah-langkah bagi kemudahan/aktiviti kecergasan dan rekreasi yang digunakan/berjalan semasa Fasa Awal Endemik dalam Rangka Kerja Pemulihan COVID-19 Kebangsaan.

Langkah-Langkah Kawalan COVID-19 pada Fasa Endemik

- **Penggunaan Aplikasi *BruHealth***
 - Semua premis mesti mendaftar untuk mendapatkan Kod QR *BruHealth*.
 - Pemilik premis hendaklah memastikan semua individu yang memasuki premis telah mengimbas Aplikasi *Bruhealth* sebaik sahaja memasuki premis berkenaan (termasuk semua pekerja / kakitangan / sukarelawan).
 - Pemilik premis memastikan hanya individu yang mempunyai Kod *Bruhealth* Hijau dan Kuning dibenarkan masuk. Kad pengenalan hendaklah diperiksa sebagai pengesahan.
- **Vaksin Lengkap:**
 - Pemilik premis hendaklah memastikan semua pekerja/kakitangan/sukarelawan yang layak diberi vaksin (tiada kontraindikasi perubatan) telah divaksin sepenuhnya.
- **Pemakaian Sungkup Muka:**
 - Semua individu yang berumur 2 tahun atau lebih, hendaklah memakai penutup hidung dan mulut anda di tempat awam tertutup, di dalam pengangkutan awam, dalam persekitaran luar yang sesak, dan untuk aktiviti dengan hubungan rapat dengan orang lain yang tidak diberi vaksin penuh.
 - Sungkup muka boleh ditanggalkan apabila:
 - Berada di dalam bilik hotel atau penginapan dengan ahli isi rumah;
 - Berada di dalam ruang kerja individu tertutup;
 - Melakukan aktiviti lasak semasa bersukan dan aktiviti rekreasi;
 - Berada di dalam kenderaan sendiri dan melibatkan ahli isi rumah;
 - Berada di satu kawasan atau tempat awam (luar dan dalam) tanpa mana-mana individu lain; dan
 - Makan dan minum di tempat awam tanpa ada individu lain (selain di restoran atau premis makanan).
- **Kebersihan tangan dan etika batuk dan bersin:**
 - Jika individu berada di tempat awam, atau selepas menghembus hidung, batuk, atau bersin, mereka dinasihatkan untuk kerap mencuci tangan dengan sabun dan air, tetapi jika tidak ada tersedia, gunakan pembersih

tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol. Tutup semua permukaan tangan dan gosokkannya sehingga kering.

- **Penjarakan Sosial:**
 - Langkah-langkah menjauhkan fizikal yang telah ditetapkan: sekurang-kurangnya 1.5 m antara individu jika boleh.
- **Pengudaraan Premis:**
 - Pemilik premis dalaman memastikan premis mempunyai pengudaraan yang mencukupi.
- **Pemantauan Kesihatan Diri dan ujian ART:**
 - Individu dinasihatkan untuk memantau kesihatan setiap hari untuk simptom.
 - Individu yang diberi vaksin disyorkan untuk menjalani ujian ART sebagai rutin setiap 2 minggu sekali. Dan ujian hendaklah dijalankan di rumah kediaman masing-masing sebelum memasuki pusat atau menghadiri perhimpunan di pusat berkenaan.

Individu yang divaksin sepenuhnya

Seseorang individu dianggap telah diberi vaksin penuh jika dia telah menerima rejimen vaksin yang di dalam Senarai Penggunaan Kecemasan WHO (WHO EUL) atau vaksin yang diluluskan BDMCA. Status vaksinasi dalam buku BruHealth, Sijil Vaksinasi Antarabangsa atau Buku Profilaksis (Buku Kuning) individu atau rekod vaksinasi lain yang boleh diterima boleh ditunjukkan kepada pengurusan premis atau penganjur acara sebagai bukti vaksinasi.

Bukti ART yang negatif

Keputusan negatif bagi ujian ART hendaklah dipamerkan sebagai bukti sebelum memasuki premis awam samada oleh individu yang tidak divaksin atau belum divaksin secara penuh. Bukti ini mestilah dalam bentuk ART yang dijalankan dibawah pemerhatian pihak berkuasa di Kementerian Kesihatan atau pemilik tempat perkumpulan ramai berkenaan atau boleh juga dalam bentuk sijil yang dikeluarkan oleh tapak ART Terselia yang berdaftar dengan Kementerian Kesihatan. Sijil ini akan dikeluarkan dengan tempoh sah luput dalam sehari. Kanak-kanak dibawah umur 12 tahun, apabila bersama dengan orang dewasa yang mempunyai vaksin penuh akan diberikan pengecualian yang sama sepertimana yang dikenakan kepada individu-individu yang mempunyai vaksin secara penuh semasa fasa endemik sahaja.

Langkah-Langkah untuk Kemudahan /Aktiviti Kecergasan dan Rekreasi.

Sekatan Kapasiti

- Kemudahan (indoor) dan kolam renang dibenarkan beroperasi pada kadar 75% dari kapasiti penuh biasa pada satu masa atau 300 individu secara maksima (yang mana lebih rendah), tetapi tertakluk kepada kesediaan kawasan untuk membenarkan langkah-langkah pengawal COVID-19 (termasuk kelas-kelas dan program-program yang berjadual). Manakala bagi kemudahan sukan (outdoor) seperti padang bolasepak dan gelanggang bola keranjang, amat penting untuk mengamalkan langkah-langkah penjarakkan fizikal.
- Setiap kemudahan kecergasan dan rekreasi dikehendaki untuk mempamerkan kapasiti maksima di pintu masuk kemudahan berkenaan.

Protokol Aktiviti Kecergasan dan Rekreasi

- Semua individu dibenarkan untuk menghadiri kemudahan kecergasan dan rekreasi. Walau bagaimanapun, individu yang tidak bervaksin penuh mestilah menunjukkan bukti keputusan ART negatif;
- Aktiviti rekreasi (outdoor) seperti hiking, berjalan, dan berlari dibenarkan kepada semua tanpa bukti ujian ART negative.
- Acara sukan berpasukan/perseorangan (indoor atau outdoor) yang tidak ada kontak dibenarkan kepada semua individu tetapi bagi individu yang tidak bervaksin penuh mestilah menunjukkan bukti keputusan ART negatif.
- Pada masa ini, sukan berkontak secara berpasukan/perseorangan HANYA dibenarkan untuk latihan kemahiran sahaja dan tiada perlawanan latihan atau permainan dibenarkan. Tiada sentuhan fizikal dan sparring dibenarkan, dan HANYA individu yang bervaksin penuh sahaja dibenarkan untuk menyertai sukan ini.
- Sebarang penganjuran pertandingan sukan adalah tidak dibenarkan.
- Penonton atau penyokong tidak dibenarkan
- Penggunaan Aplikasi BruHealth adalah dimestikan
- Pemakaian sungkup muka:
 - Sungkup muka hendaklah dipakai semasa di kemudahan dalam dan apabila di dalam perkumpulan di luar. Sungkup muka boleh dibuka apabila melakukan aktiviti memenatkan, dan ianya mesti dipakai serta merta selepas selesai aktiviti sukan dan fizikal intensiti tinggi.
- Pergaulan hendaklah dielakkan di dalam bilik persalinan/tandas:

- Individu ditegah bergaul dengan orang lain dan berada dalam kemudahan dengan tempoh yang lama. Sungkup muka hendaklah dipakai semasa menukar pakaian sukan/renang.
- Penjarakan fizikal:
 - Semasa melakukan senaman dan sukan, penjarakan fizikal yang dikehendaki adalah seperti berikut:
 - Jarak 1.5 meter antara satu sama lain bagi aktiviti fizikal umum, melainkan jenis aktiviti berkenaan memerlukan pengurangan dari segi jarak.
 - Jarak 2 meter antara satu sama lain bagi sukan yang berintensiti tinggi (indoor) atau kelas-kelas memerlukan pergerakan yang tinggi, melainkan jenis aktiviti berkenaan memerlukan pengurangan dari segi jarak.
- Perkongsian peralatan hendaklah dikurangkan:
 - Perkongsian peralatan hendaklah dikurangkan sebaik mungkin. Peralatan hendaklah disapu dengan disinfeksi /disanitasi sebelum digunakan oleh pengguna seterusnya. Ini termasuk peralatan seperti peralatan angkat berat dan bola.
- Makan ditegah di dalam premis kecergasan dan rekreasi (kecuali di dalam Café dan restoran)
- Minum dibenarkan semasa rehat yang pendek antara satu aktiviti dengan aktiviti seterusnya. Individu digalakkan untuk membawa minuman sendiri dan perkongsian minuman adalah ditegah

Kebersihan kemudahan dan semasa aktiviti kecergasan dan rekreasi.

- Premis kecergasan dan rekreasi mesti melantik kakitangan untuk melaksanakan pembersihan dan pengemasan yang lebih kerap setiap hari. Gunakan cecair disinfeksi secara kerap kepada kawasan yang kerap disentuh seperti pegangan tangan, permukaan lif dan butang, tombol/pemegang pintu, peti surat, papan kenyataan, paparan digital, panel skrin sentuh serta meja dan kerusi di kawasan umum.
- Sediakan cecair disinfeksi tangan di tempat orang kerap berlalu lintas.
- Pastikan tong sampah ditutup pada setiap masa dan dibersihkan setiap hari. Ikat beg plastik sampah dengan betul sebelum dibuang ke pusat tong.
- Bersihkan segera sebarang tumpahan sampah.
- Basuh dan nyah kuman semua tong sampah, ruang tong dan pusat tong sampah jika perlu.
- Libatkan kontraktor pembuangan sampah berlesen untuk pembuangan sampah setiap hari.
- Untuk mendisinfeksi kawasan, kakitangan kebersihan diharapkan untuk:

- Merendam kain pembersih dalam peluntur isi rumah pada kepekatan yang betul mengikut arahan pembekal dan basuh kain selepas digunakan atau sebelum digunakan semula.
- Membersihkan dan mendisinfek semua peralatan pembersihan serta-merta selepas digunakan.
- Tandas / Kemudahan Persalinan dan Mandi:
 - Gunakan cecair disinfeksi dengan kerap, terutamanya atas kawasan yang kerap disentuh seperti pili air, pemegang pintu/tuala/tambak, tempat duduk dan penutup, singki, tombol pintu, butang dan suis.
 - Sediakan bekalan kertas tandas, tuala kertas (jika disediakan) atau pengering tangan yang mencukupi, dan sabun cecair pada setiap masa. Jika boleh, sediakan cecair disinfeksi tangan, sebaik-baiknya disalurkan melalui mekanisma tanpa sentuhan untuk setiap bilik tandas untuk pengguna membersihkan tempat duduk tandas sebelum dan selepas digunakan.
 - Pastikan radas pembasuh tandas berfungsi sepanjang masa.
 - Pastikan kipas ekzos berfungsi untuk waktu operasi yang lebih lama pada kapasiti penuh.
 - Gunakan *blower* lantai untuk mengeringkan lantai tandas hanya apabila tandas ditutup dari penggunaan orang awam.
 - Pastikan pengudaraan yang mencukupi di dalam tandas atau gunakan pembersih udara, jika boleh.
- Peralatan gimnasium dan sukan:
 - Lap dengan cecair disinfeksi keatas peralatan senaman (*indoor*) dan kawasan yang kerap disentuh.
 - Lap dengan cecair disinfeksi selepas digunakan.
 - Tingkatkan kadar pengudaraan untuk membolehkan udara segar masuk ke dalam bilik.
 - Ingatkan pengguna untuk membersihkan peralatan selepas digunakan.
- Kolam renang:
 - Pastikan konsentrasi klorin dalam air dikekalkan antara 1 dan 3 ppm pada setiap masa.
 - Ingatkan pengguna kolam untuk mandi sebelum memasuki kolam.
 - Penyelamat dan atendan kolam hendaklah mengawas setiap perenang atau pelawat yang kurang sihat.