



GARIS PANDUAN FASA PERALIHAN BAGI KEMUDAHAN DAN AKTIVITI BAGI KECERGASAN DAN REKREASI

Dokumen ini menyediakan langkah-langkah di mana kemudahan dan aktiviti bagi kecergasan dan rekreasi digunakan dan berjalan semasa fasa peralihan dalam Rangka Kerja Pemulihan COVID-19 Kebangsaan. Pendekatan kami adalah berdasarkan memastikan pematuhan kepada langkah teras yang disenaraikan di bawah langkah-langkah Kawalan COVID-19 dan memperkenalkan sekatan yang berbeza bagi individu sudah divaksinasi dan belum divaksinasi.

Fasa Peralihan

Boleh bermula pada tahap 70% perlindungan vaksinasi.

Kurangkan penyakit serius, kemasukan ke hospital dan kematian yang disebabkan oleh COVID-19.

Langkah-langkah yang boleh dilaksanakan:

- Meningkatkan perlindungan vaksinasi termasuk dos vaksin penggalak.
- Fokus laporan harian beralih daripada nombor kes harian kepada purata mingguan dan memberi tumpuan kepada penyakit serius dan kematian.
- Pembukaan semula tempat kerja, perniagaan dan sekolah secara berperingkat dengan kemungkinan sekatan peringkat rendah yang berterusan, diselaraskan untuk mengurangkan kes yang teruk.
- Langkah pengesanan kenalan (*contact tracing*) dan kuarantin untuk memberi tumpuan kepada pencegahan kluster COVID-19 yang besar.
- Sekatan yang berbeza berbeza bagi individu sudah divaksinasi dan belum divaksinasi.
- Menubuhkan Senarai Hijau Perjalanan dengan mengurangkan sekatan ke atas perjalanan masuk dan keluar untuk individu yang sudah vaksin penuh.



Langkah-langkah kawalan COVID-19 pada Fasa Peralihan

1. Penggunaan aplikasi *BruHealth*:

- **Mendaftar *BruHealth*:** Semua premis mesti mendaftar untuk mendapatkan kod QR *BruHealth*.
- **Mengimbas Kod *BruHealth*:** Pemilik premis hendaklah memastikan semua individu yang memasuki premis mengimbas aplikasi *BruHealth* mereka sebaik sahaja masuk (termasuk semua pekerja/kakitangan/sukarelawan).
- **Warna Kod *BruHealth*:** Pemilik premis memastikan hanya individu yang mempunyai kod *BruHealth* hijau dan kuning dibenarkan masuk. Kad pengenalan hendaklah diperiksa sebagai pengesahan.

2. Memakai 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 sepenuhnya.
- Sungkup muka boleh ditanggalkan apabila:
 - Di dalam bilik hotel atau penginapan dengan ahli isi rumah.
 - ruang kerja individu tertutup.
 - Semasa aktiviti lasak seperti sukan dan aktiviti rekreasi.
 - Kenderaan sendiri dan melibatkan ahli isi rumah.
 - Kawasan dan tempat awam dalaman atau luaran tanpa mana-mana individu lain.
 - Apabila makan dan minum di tempat awam tanpa mana-mana individu lain (selain di restoran atau premis makanan).

3. Vaksin lengkap:

- Pemilik premis hendaklah memastikan semua pekerja/kakitangan/sukarelawan layak diberi vaksin (tiada kontraindikasi perubatan) telah divaksin sepenuhnya.

4. 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 tersedia, gunakan pembersih tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol. Tutup semua permukaan tangan anda dan gosokkannya sehingga ia berasa kering.



5. Penjarakan sosial:

- Langkah-langkah menjauhkan fizikal yang telah ditetapkan: sekurang-kurangnya 1.5 meter antara individu jika boleh.

6. Pengudaraan premis:

- Pemilik premis dalaman memastikan premis mempunyai pengudaraan yang mencukupi.

7. Pemantauan kesihatan diri:

- Individu dinasihatkan untuk memantau kesihatan setiap hari untuk simptom.

Individu yang divaksin sepenuhnya

Seseorang individu dianggap telah diberi vaksin sepenuhnya 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.

Langkah-langkah untuk kemudahan dan aktiviti bagi kecergasan dan rekreasi

1. Sekatan kapasiti:

- Dibenarkan untuk beroperasi pada 50% kapasiti biasa pada satu-satu masa untuk kolam renang dan kemudahan kecergasan dan rekreasi dalam dan luar tetapi kapasiti mesti membolehkan untuk pemilik premis untuk mematuhi langkah-langkah kawalan COVID-19 diikuti (ini termasuk kelas atau program yang dianjurkan).
- Setiap tempat kemudahan kecergasan dan rekreasi dikehendaki mempamerkan kapasiti maksimum yang semasa di pintu masuk.

2. Protokol aktiviti dan kemudahan:

- **Hanya individu yang bervaksin sepenuh dibenarkan hadir.**
- **Sukan berpasukan/sukan individu tanpa kontak** (sukan dalam ataupun luar) dibenarkan hanya untuk individu yang telah divaksin sepenuhnya sahaja.
- **Sukan berpasukan/sukan individu berkontak dibenarkan untuk latihan sahaja.** Tiada kontak fizikal dan sparring dibenarkan.
- Penggunaan aplikasi *BruHealth* adalah dimestikan.



- Langkah-langkah kawalan COVID-19 hendaklah dipatuhi dengan ketat.
- Pemakaian sungkup muka:
 - Sungkup muka hendaklah dipakai apabila berada di kemudahan dalam dan apabila di dalam perkumpulan di luar. Sungkup muka boleh dibuka apabila melakukan aktiviti memenatkan, dan ia mesti dipakai serta-merta selepas selesai aktiviti sukan dan fizikal intensiti tinggi.
- Pergaulan yang perlu dielakkan dalam bilik persalinan/tandas:
 - Individu tidak boleh bergaul dengan orang lain dan berada berlama-lama di dalam kemudahan setelah tamat aktiviti bersenam. Sungkup muka mesti dipakai apabila seseorang bertukar pakaian sukan/pakaian renang. Sungkup muka boleh ditanggalkan semasa mandi atau mencuci muka, ia hendaklah dipakai dengan segera selepas itu.
- Penjarakan fizikal:
 - Semasa bersenam atau bersukan, syarat penjarakan fizikal berikut dikenakan:
 - Jarak fizikal 1.5 meter antara individu untuk aktiviti fizikal umum, melainkan aktiviti itu memerlukan penjarakan yang pendek;
 - Jarak fizikal 2 meter antara individu untuk kelas senaman yang berintensiti tinggi di kemudahan tertutup, melainkan aktiviti itu memerlukan penjarakan yang pendek.
- Perkongsian peralatan hendaklah dihadkan.
 - Peralatan hendaklah disapu dengan disinfeksi/disanitasi sebelum digunakan oleh pengguna seterusnya. Ini termasuk peralatan seperti berat dan bola.
- Makanan dan minuman adalah dilarang di premis kecergasan dan rekreasi (kecuali di kafe dan restoran).
- Minuman boleh diminum semasa beraktiviti pada waktu rehat pendek sahaja. Individu digalakkan untuk membawa minuman mereka sendiri dan berkongsi minuman adalah dilarang.
- Penggunaan pancutan air untuk minum adalah dilarang.

3. Kebersihan kemudahan dan semasa aktiviti bagi 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, kotak 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 sampah yang terkandung dalam beg plastik dengan betul sebelum dibuang di 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 pembersihan boleh:
 - Rendam kain pembersih dalam peluntur isi rumah pada kepekatan yang betul mengikut arahan pembekal dan basuh kain selepas digunakan atau sebelum digunakan semula.
 - Bersihkan dan mendisinfek semua peralatan pembersihan serta-merta selepas digunakan.
- Kemudahan tandas / bilik 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.
 - Memastikan radas pembasuh tandas berfungsi sepanjang masa.
 - Pastikan kipas ekzos berjalan untuk waktu operasi yang lebih lama pada kapasiti penuh.
 - Gunakan *blower* lantai untuk mengeringkan lantai tandas hanya apabila tandas ditutup daripada kegunaan awam.
 - Pastikan pengudaraan yang mencukupi di dalam tandas atau gunakan pembersih udara, jika boleh.
- Peralatan gim dan sukan
 - Lap dengan cecair disinfeksi ke atas peralatan senaman dalam dan kawasan yang kerap disentuh.



- 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 sepanjang masa.
 - Ingatkan pengguna kolam untuk mandi sebelum memasuki kolam.
 - Penyelamat dan atendan kolam hendaklah menjaga mana-mana perenang atau pelawat yang sedang tidak sihat.