

แบบประเมินตนเองสำหรับสถานประกอบการ THAI STOP COVID Plus  
สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1. ชื่อสถานประกอบการ\* .....
- 1.2. ชื่อผู้ประกอบการ\* .....
- 1.3. สถานที่ตั้งของสถานประกอบการ\*  
ที่ตั้งเลขที่.....ตรอก/ซอย.....หมู่ที่.....ถนน.....  
ตำบล.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
- 1.4. ตั้งอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของ เทศบาล/อบต.\* .....
- 1.5. หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้\* .....
- 1.6. อีเมล (หากมี).....
- 1.7. จำนวน พนักงาน ของสถานประกอบการ (คน)\* .....

3. สถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์

มาตรการยกระดับป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์				
ข้อ	มาตรการ	ตัวเลือก		
		ดำเนินการ	ไม่ได้ดำเนินการ	ไม่เปิดให้บริการ
1.	<b>มาตรการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (COVID free Environment)</b>			
1.1.	<b>มาตรการด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย</b>			
	1. สถานประกอบการผ่านเกณฑ์ประเมิน Thai Stop COVID plus และมี Certificate และประเมินทุก 14 วัน	1	0	
	2. ทำความสะอาดพื้นผิวจุดสัมผัสร่วมและห้องน้ำทุก 1-2 ชั่วโมง	1	0	
	3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ทุกครั้งหลังใช้งาน	1	0	1
	4. มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ และจัดวางในบริเวณที่เหมาะสมใช้งานได้สะดวก	1	0	
	5. จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยอย่างเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิด และแยกมูลฝอยแต่ละประเภทออกจากกัน และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกสุขลักษณะทุกวัน	1	0	
	6. ใช้ระบบการชำระเงินแบบ e payment	1	0	1
	7. จัดให้มีผู้รับผิดชอบติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด	1	0	
1.2.	<b>มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง</b>			
	8. ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร เน้นบริเวณทางเข้า-ออก และจุดลงทะเบียน	1	0	
	9. จัดระบบลงทะเบียนเข้าใช้บริการล่วงหน้า และจำกัดการใช้บริการระยะเวลารวมไม่เกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับการออกกำลังกายรูปแบบคาร์ดิโอให้เปิดหน้ากาที่ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที	1	0	
	10. กำหนดจำนวนผู้ใช้บริการตามขนาดพื้นที่ โดยให้มีพื้นที่รองรับผู้ใช้บริการอย่างน้อย 4 ตารางเมตร ต่อ 1 คน เพื่อลดความแออัดของผู้ใช้บริการ	1	0	
	11. จัดให้มีฉากกั้นระหว่างพนักงาน และผู้ใช้บริการ ณ จุดให้บริการ เช่น จุดลงทะเบียน จุดติดต่อสอบถาม ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น	1	0	
	12. ปรับรูปแบบกิจกรรมให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 2 เมตร และมีมาตรการห้ามการรวมตัวกันจุดใดจุดหนึ่ง	1	0	

มาตรการยกระดับป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์				
ข้อ	มาตรการ	ตัวเลือก		
		ดำเนินการ	ไม่ได้ดำเนินการ	ไม่เปิดให้บริการ
	13. อนุญาตให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มในสถานที่ปิดได้เฉพาะกิจกรรมที่มีการใช้แรงน้อย และอยู่กับที่ดังต่อไปนี้ เช่น พิราทีส พิราทีสรีพอเมอร์ โยคะโพลว์ โยคะอัลไลน์ โยคะคาร์ม ดำเนินการภายใต้มาตรการ DMHT อย่างเคร่งครัดงดบริการในห้องอบตัว และชามาน่า	1	0	1
	14. จัดให้มีผู้รับผิดชอบติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด	1	0	
1.3.	<b>มาตรการด้านการระบายอากาศ</b>			
	15. ห้องน้ำมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำตลอดเวลาที่ให้บริการ	1	0	
	16. เปิดให้บริการ สนามกีฬา และสวนสาธารณะประเภทกลางแจ้ง หรือ สนามกีฬาในร่มที่เป็นที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีระบบปรับอากาศ	1	0	1
	17. เปิดประตู หน้าต่าง หรือเดินระบบจ่ายอากาศสะอาด อย่างน้อย 30 นาที ก่อนเปิดและปิดให้บริการ และควรเพิ่มการแลกเปลี่ยนอากาศโดยการติดตั้งพัดลมดูดอากาศ	1	0	1
	18. กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ทำความสะอาดระบบปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต	1	0	1
	19. กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ใช้ระบบกรองอากาศ HEPA หรือติดตั้งอุปกรณ์กรองอากาศเฉพาะที่ เน้นบริเวณที่มีคนจำนวนมาก และอากาศไม่ไหลเวียน	1	0	1
	20. กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ให้มีการระบายอากาศที่ดี โดยวัดความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2) ไม่เกิน 800 ppm โดยพิจารณาสุ่มตรวจวัดช่วงเวลาที่มคนจำนวนมาก และในจุดที่มีคนหนาแน่น และมีการบันทึกค่าเก็บไว้ หรือ มีอัตราการระบายอากาศ 10 ACH	1	0	1

มาตรการยกระดับป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์				
ข้อ	มาตรการ	ตัวเลือก		
		ดำเนินการ	ไม่ได้ดำเนินการ	ไม่เปิดให้บริการ
2.	มาตรการด้านผู้ให้บริการ (COVID Free Personnel)			
2.1.	มาตรการด้านผู้ให้บริการ (COVID Free Personnel) สำหรับพนักงาน			
	<p>21. มีภูมิคุ้มกัน หรือ ไม่พบเชื้อโดยการคัดกรอง</p> <p>1) มีภูมิคุ้มกัน</p> <p>1.1) ต้องได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ หรือมีหลักฐานกรณีประวัติการติดเชื้อมาก่อนแล้ว อยู่ในช่วง 1 - 3 เดือน</p> <p>หรือ</p> <p>2) ไม่พบเชื้อโดยการคัดกรอง</p> <p>2.1) คัดกรองความเสี่ยงทุกวัน ด้วย Thai Save Thai (TST) หรือ application อื่นๆ หากพบว่ามีความเสี่ยงปานกลาง หรือเสี่ยงสูงงดเข้าสถานที่</p> <p>2.2) จัดหาชุดตรวจแบบ Antigen Test Kit (ATK) ให้ และตรวจทุก 7 วัน</p>	1	0	
	<p>22. Universal Prevention และ DMHTA</p> <p>1) ให้มีผู้รับผิดชอบ ติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการ DMHTA อย่างเคร่งครัด</p> <p>2) งดรวมกลุ่มขณะปฏิบัติงานและระหว่างพัก</p> <p>3) งดรับประทานอาหารร่วมกัน</p> <p>4) งดการทำงานข้ามเขตหรือข้ามแผนก</p>	1	0	
3.	มาตรการด้านผู้รับบริการ (COVID Free Customer)			
	23. ให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและก่อนออกจากสถานที่ ด้วย แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด เช่น ไทยชนะ หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน	1	0	
	24. คัดกรองความเสี่ยงผู้ใช้บริการก่อนเข้าสถานที่ด้วย Thai Save Thai หากพบว่ามีความเสี่ยงปานกลางหรือเสี่ยงสูงงดให้บริการ	1	0	
	25. ผู้เข้าชม ต้องได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ หรือ เคยมีประวัติการติดเชื้อโควิดมาก่อนในช่วง 1-3 เดือน หรือ ผลการตรวจ ATK เป็นลบ ระยะเวลาไม่เกิน 7 วัน	1	0	

มาตรการยกระดับป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส เซ็นเตอร์				
ข้อ	มาตรการ	ตัวเลือก		
		ดำเนินการ	ไม่ได้ดำเนินการ	ไม่เปิดให้บริการ
	26. ติดตาม กำกับ ให้ผู้ใช้บริการ ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด	1	0	
	27. งดการรวมกลุ่มรับประทานอาหาร	1	0	

**การให้คะแนน:** “ผ่าน” คือ คะแนนรวม 27 คะแนน

**ติดต่อสอบถามแบบประเมิน :**

นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์ โทร 02 590 4413 / กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย