MOST URGENT/ TOP PRIORITY

Primary & Secondary
Healthcare Department

No. SO (EP&C) 1-8/2020
Government of the Punjab
Dated Lahore the 12th May 2020

1. Secretary Sports Board, Government of the Punjab
2. All Commissioners in Punjab
3. Director General, Provincial Disaster Management Authority, Punjab
4. All Deputy Commissioners in Punjab
5. All Chief Executive Officers, District Health Authorities in Punjab

SUBJECT: SOPS AND GUIDELINES FOR PREVENTION OF COVID-19 IN GYMNASIUMS AND HEALTH CLUBS

The Primary & Secondary Healthcare Department (P&SHD), on the recommendations of Technical Working Group (TWG), is pleased to issue the 'Standard Operating Procedures (SOPs) for gymnasiums and health clubs to prevent COVID-19 spread as detailed below:

Basic Principle

COVID-19 is a highly transmissible disease which spreads through respiratory droplets produced during coughing, sneezing and talking of the infected person. The droplets may contaminate the surfaces and hands. Touching eyes, mouth and nose with contaminated hands transmits the virus that affects the respiratory system. Gymnasium and health clubs are required to observe following precautionary measures to avoid disease spread: -

a. **Hand Hygiene**

- Facility for hand washing with soap or sanitizer must be provided at the gymnasiums/ health club.

b. **Respiratory Hygiene (Etiquettes)**

- Both gymnasium staff and gymnasium members shall wear face mask.

c. **Social (Physical) Distancing**

- Gymnasiums shall allow only 50% of the total members' capacity at one time to avoid crowding.

- No handshake or hugging be allowed. Suitable messages shall be displayed on the entrance as a reminder.
- Members shall be encouraged to keep 2 m distance from one another even if that involves leaving one machine empty.

d. **Cleanliness of Gymnasium and Disinfection of Tools**

- Furniture, doors, chairs and other high touch surfaces should be disinfected with 0.05% chlorine solution prepared on daily basis.
- Following additional measures shall be adopted:
  - Availability of additional hand sanitizers and wipes for members and staff near all types of machinery/equipment.
  - Members shall be reminded to wash hands with soap more regularly, wipe equipment and cover their mouth when coughing or sneezing and after usage of every equipment. (Such instructions may be displayed at conspicuous places inside the gym)
- Wash rooms of the gymnasium and health clubs must be cleaned regularly and frequently.
- Members shall be advised to bring their own towels which shall not be shared with other members.
- Gymnasium / health club management will ensure cleanliness of the exercise machines by use of detergent frequently.

e. **Special Instructions**

- Gymnasium should have cross ventilation system or heavy exhaust. Air-conditioned gymnasium is not allowed.
- Saunas, Swimming Pools and Steam Rooms will remain closed.

f. **Health Status of Gymnasium Staff, Trainers and Members**

- The gymnasium / health club staff and members must be free of fever, cough, sore throat as these may be symptoms of COVID-19. If such symptoms appear call 1033 for information and guidance.
- Mandatory temperature check will be ensured within the gym facility and upon entry at the club reception.

- Gym time for each member should be limited to maximum 45 minutes only.

Note: Every Gymnasium/Health facility shall display approved COVID-19 prevention messages at prominent places. Urdu version of the SOPs is appended herewith for widely circulation to concerned.

CAPTAIN (R) MUHAMMAD USMAN
Secretary
Primary & Secondary Healthcare Department

A copy is forwarded for information and further necessary action to:

1. Minister for SHC&ME and P&SHC Departments Punjab.
2. Chief Secretary, Government of Punjab.
3. Principal Secretary to the Chief Minister Punjab.
4. Secretary, SHC&ME Department, Government of Punjab.
5. Special Secretaries, SHC&ME and P&SHC Departments
6. Additional Secretaries (Tech), SHC&ME and P&SHC Departments.
7. Director General Health Services, Punjab, Lahore.
8. All Divisional Directors Health Services in Punjab.
9. Master File.

Primary & Secondary
Healthcare Department

جم اور ہیلتھ کلب لئے کورونا سے بچاؤ کے لئے ضروری ہدایات نامہ

کورونا سے بچاؤ کے بنیادی اصول

کورونا وائرس مریض کے کھانسنے چھینکنے یا سانس کے ساتھ نکلنے والے ذرات کے ذریعے دوسروں تک منتقل ہوتا ہے۔ یہ وائرس مریض کے ارد گرد موجود اشیاء اور سطح کو آلودہ کر سکتا ہے جن کو چھونے کے بعد یہ آنکھ، ناک یا منہ کے راستے جسم میں داخل ہو کر نظام تنفس کو متاثر کرتا ہے۔

وائرس سے بچاؤ کے لئے درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا لازم ہے:-

ہاتھوں کی صفائی

۔ جم پر صابن سے ہاتھ دھونے یا سینیٹائز کرنے کی سہولت مہیا کرنا لازم ہے

کھانسی / چھینک کے آداب اور احتیاطی تدابیر

۔ جم کے عملے اور ممبر دونوں کے لئے سرجیکل ماسک پہننا لازم ہے

سماجی فاصلہ برقرار رکھنا

1- ایک وقت میں جم کی کا گنجائش کے 50 فیصد تک کے ممبرز کو جم میں آنے کی اجازت دی جائے تاکہ مناسب فاصلہ بنایا جاسکے

2۔ ہاتھ ملانے یا گلے ملنے کی اجازت نہیں

3۔ ممبرز ایک دوسرے سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں گے اور ایک ممبر کے استعمال کے بعد ورزش کی مشین دوسرا ممبر 5 منٹ کے وقفے سے استعمال کرے گا۔

جم اور آلات کی صفائی

1۔ کرسیاں، میز، دروازے کے ہینڈل اور ایسی سطحیں جن کو اکثر ہاتھ لگتے ہیں ان کو 0.05 فیصد کلورین کے محلول سے صاف کریں۔ کلورین کا محلول روزانہ کی بنیاد پر تازہ تیار کیا جائے۔

2۔ بار بار صفائی کو یقینی بنانے کے لئے درج ذیل اقدامات کئے جائیں گے:-

۔اضافی سینیٹائزر اور جراثیم کش محلول کی دستیابی ورزشی مشینوں کے پاس مہیا کئے جائیں

۔ ممبرز کی دوران ورزش یاد دہانی کروائی جائے کہ وہ اپنے ہاتھ اور مشین کے ہینڈل بار بار سینیٹائزر سے صاف کرتے رہیں

3۔ جم کے واش روم باقاعدگی سے صاف کئے جائیں

4۔ ممبرز اپنا تولیہ خود لے کر آئیں

5۔ جم کی مشینیں کلورین کے محلول سے صاف کریں

خصوصی ہدایات

۔جم ہوادار ہو جس کی دونوں طرف کی کھڑکیاں کھلی ہوں۔ ائیر کنڈیشنر چلانے کی اجازت نہیں

۔ سوئمنگ پول، سوآنہ اور سٹیم روم استعمال کرنے کی اجازت نہیں

عملے اور ممبرز کی صحت

۔علامات ظاہر ہونے کی صورت میں 1033 پر رابطہ کریں۔ بخار کے ساتھ کھانسی یا گلا خراب ہونا کورونا کی علامات ہو سکتی

۔جم میں داخل ہوتے وقت ممبرز اور عملے کا بخار چیک کریں

۔ہر ممبر کو صرف 45 منٹ جم استعمال کرنے کی اجازت ہو گی

نوٹ: جم پر حکومت کی مہیا کردہ احتیاطی تدابیر نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔