

# 健身房 個人防疫注意事項

## 1 了解自己的健康狀態

- 如有COVID-19疑似症狀、尚在自主健康管理期間、曾到過衛生單位公布之確診者足跡，勿前往健身房運動。
- 瞭解健身房是否有預約制，避免在高峰時段前往。
- 配合進行實聯制、量測體溫，如體溫過高、發燒，請勿進入，必要時前往就醫。

## 2 全程佩戴口罩

- 口罩中的過濾層潮濕後過濾病菌效果會變差、降低保護力，當汗水沾濕口罩後應更換新的口罩。
- 戴口罩可能使呼吸阻力增加與通氣下降，造成身體負擔，建議以低強度運動為主並適度休息。
- 飲水時需先進行手部消毒並須與他人保持社交距離，才暫時脫下口罩取水飲用。

## 3 使用運動器材須知

- 開始使用及進行下一個健身器材或設施使用前，建議先手部消毒，避免有沾染病毒而觸碰健身器材或設施。
- 建議自行攜帶個人運動輔具(如瑜珈墊、彈力帶、護具等)，勿與他人共用。
- 運動時流汗可能有滴落健身器材的可能，建議自備毛巾隨時擦汗。
- 個人用品(如毛巾、護具)如無使用時應妥善收置於塑膠袋中，避免沾染病毒。

## 4 個人清潔與其他注意事項

- 運動結束後應立即清潔手部，返家後應立即更換衣物進行盥洗。
- 在健身房內運動時間建議不要超過1小時。

### 3 提醒

- 1 如有暴露於風險，記得自我篩檢確認健康狀況
- 2 維持社交距離，落實防疫措施
- 3 下載啟用「臺灣社交距離APP」

檢舉專線：各地方政府1999服務專線

臺灣社交距離APP下載



App Store

Google Play

