

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引

教育部 110 年 7 月 26 日公告

教育部 110 年 8 月 10 日修正

壹、前言

為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情趨緩，並調降疫情警戒等級後，考量民眾生活品質及運動場館營運需求，確保競技及休閒運動場館業相關從業人員、顧客之健康，避免運動期間，群聚感染致疫情擴大，爰訂定「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」(下稱本管理指引，游泳池請參照「游泳池因應 COVID-19 防疫管理指引」)，提供主管機關、運動場館從業人員及民眾遵循，以降低疫情於各運動場館發生機率與規模，以及社區傳播風險。未來並將依疫情發展狀況，視需要持續更新修正本管理指引。

貳、名詞解釋

- 一、具有 COVID-19 感染風險者：係指經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔離通知書、居家檢疫通知書、自主健康管理通知書等相關通知之人員。
- 二、具有 COVID-19 疑似病例：教練「『SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試』，含家用快篩試劑(以下稱抗原快篩)」或「PCR 核酸檢驗(以下稱 PCR 檢驗)」結果為陽性者。

參、服務條件

- 一、各室內外運動場館應將「進入運動場館配合落實事項」、「健身房個人防疫注意事項」(如附件 1、2)，張貼於門首及健身房入口處。
- 二、各室內外運動場館營運前應進行場域及相關設施設備之清潔消毒作業，準備充足之防疫設施及用品，並對從業人員及顧客進行健康關懷問卷，做好防疫準備。
- 三、教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：
 - (一)首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
 - (二)每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
 - (三)抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。
 - (四)使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。
 - (五)教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。
- 四、從業人員曾確診者，依本管理指引柒、五規定辦理。
- 五、於各級警戒期間受地方政府依違反防疫規定，應停止營業 3 日；累計二次者，應停止營業 7 日；累計三次

以上，應停止營業 30 日。

肆、入場規定

- 一、室內外運動場館容留人數規定：以最適乘載量 50% 為限，並確保場域(館)內人員每人在室內社交距離均達 1.5 公尺以上、室外社交距離均達 1 公尺以上。
- 二、進行人流管制，人員進入採實聯制，量體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)、手部消毒。
- 三、從業人員及顧客全程佩戴口罩。
- 四、如有確診案例，應依本管理指引「柒、場館出現確診者之應變措施」規定辦理。

伍、競技及休閒運動場館業防疫管理指引

一、室外運動場館

- (一)場域內容留人數以最適承載量 50% 為限。場域內應維持社交安全距離。
- (二)團體運動及競賽應符合實聯制及全程佩戴口罩。
- (三)教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：
 1. 首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
 2. 每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
 3. 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時

之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。

4. 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。

5. 教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

(四) 室外場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如木球場、槌球場、高爾夫球場或練習場、棒球打擊練習場等運動。

(五) 持拍類運動，應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動。

(六) 屬於個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

(七) 高爾夫球場乘坐球車須加裝隔板，且每組 4 人（不含桿弟）；另每組開球時間，應予以適當間隔。

(八) 業者不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。

(九) 餐飲服務應依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦理。

(十) 業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。

二、室內運動場館

- (一)場域內容留人數以最適承載量 50%為限。
- (二)團體運動及競賽應符合實聯制及全程佩戴口罩。
- (三)業者應保持場館與教室內空氣流通，加強環境、器材之消毒清潔工作等基本防疫措施，至少每兩小時清潔消毒 1 次。
- (四)業者應針對跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備，維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，如該區域無法達到規定，則該區域應關閉。業者並應於各相關器材、設備前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消使用。
- (五)業者應針對撞球檯、保齡球球道等相關器材、設備，維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，每球檯及每球道以 2 人為限，如該區域無法達到規定，則該區域應關閉。業者並應於撞球檯及保齡球球道前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消撞球及保齡球使用。
- (六)業者進行團體課程，應注意以下規定：
 1. 團體課程教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：
 - (1)首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
 - (2)每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原

則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。

(3) 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。

(4) 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。

(5) 教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

2. 團體課程教室應劃設 2 公尺標線，顧客應依標線位置上課，以維持 1.5 公尺社交安全距離。

3. 業者須於空堂期間內充分清消，包括課程中使用之設備與教具。

4. 團體教室內應配置充足酒精，供顧客於上課使用。

5. 團體課程全程應佩戴口罩，如無法佩戴口罩不得開課。

6. 團體課程應適度縮減堂數，並錯開各課程上下課時間，以避免群聚風險。每堂課程最少間隔 1 小時，並提高消毒頻率及通風換氣。

7. 密閉的室內教室如使用加溫加熱等設備，以促進排汗之課程，不得進行。

(七) 室內場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如射箭場、射擊場、棒球打擊練習場、撞球場、保齡球館

等類運動。

(八)持拍類運動，應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動。

(九)屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

(十)業者不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。

(十一)教練進行一對一教學，應注意以下規定：

1. 教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：

(1)首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。

(2)每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。

(3)抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。

(4)使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。

(5)教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

2. 教練上課期間應全程佩戴口罩。

3. 教練應配置酒精噴瓶，每項器材操作前後均須充分清
消。

4. 業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。

(十二)餐飲服務應依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措
施」辦理。

陸、發生疑似病例者之應變措施

教練抗原快篩或PCR檢測結果為陽性者，即稱為其有
COVID-19感染風險者(下稱疑似病例)。並落實執行以下
防治措施。

一、監測通報：

(一)如有肺炎或出現發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或
不明原因腹瀉等疑似感染症狀，應儘速就醫；就醫時，
務必主動告知醫師相關 TOCC(COVID-19 風險評估表)，
以提供醫師及時診斷通報。

(二)業者知悉或發現教練有抗原快篩或 PCR 檢驗結果陽
性者，應於 24 小時內通報地方主管機關。

二、疑似病例轉送就醫

(一)請聯繫衛生局(處)或撥打 1922，依指示至指定社區
採檢院所就醫或返家等候，且禁止搭乘大眾運輸工
具前往。

(二)服務期間，疑似病例依指示送醫或返家前，應各自暫

時安置於場館內獨立隔離空間。

(三)獨立隔離空間於疑似病例送醫後，應進行清潔消毒，負責環境清潔消毒的人員須經過適當的訓練，且作業時應穿戴適當的個人防護裝備。

(四)若需使用救護車，救護車運送人員及轉入的醫院必須備提前告知疑似病例症狀及旅遊史等狀況，以利安排處置措施及個人防護裝備。

三、疑似病例不可進行授課；若經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔離通知書、居家檢疫通知書、自主健康管理通知書，請遵照相關規定辦理。

柒、場館出現確診者之應變措施

場館平時應加強日常管理，當場館出現COVID-19確診病例時，應通報地方及中央目的事業主管機關，並配合衛生主管機關之疫情調查，並落實執行以下防治措施。

一、確診者為場館之從業人員或顧客時之處置

(一)應將場館所有相關活動人員造冊，並向該類人員宣導配合疫情調查。並立即就現有已知之資訊(如確定病例之工作範圍或時間等)，先通知確定病例及可能與其有接觸之人員暫停工作(與此類人員連繫時仍應注意確定病例之隱私)、暫勿外出，在家等待衛生單位之調查與聯繫。

(二)場館內有 1 名從業人員或顧客確診時，該場館應

至少暫停營業 3 日，進行環境清潔消毒，且經衛生主管機關同意後方可重新營業。

(三)被匡列為密切接觸者之人員應進行居家隔離及採檢，

其密切接觸者至少應包含曾於確診者可傳染期內：

1. 於同一場館內工作之其他人員(無論是否有雇傭關係)。
2. 其相鄰場館之所有工作人員(無論是否有雇傭關係)。
3. 其他經衛生主管機關疫情調查後匡列之人員。

二、於確診病例可傳染期內，與確診病例於該場域活動之其他人員(非密切接觸者)，應依衛生主管機關之指示與安排，每 3-7 日進行一次 SARS-CoV-2 抗原快篩或核酸檢測(家用型快篩或實驗室機型)，至最後一名確診病例離開該場域後次日起 14 日止。

三、增加機構場域之環境清潔消毒作業頻率，至少為 1 日 4 次(含)以上，至最後一名確定病例離開該場域後次日起 14 日止。

四、加強非密切接觸者之造冊列管人員相關健康監測，且應至少監測至最後一名確定病例離開該機構場域後次日起 14 日止，並鼓勵其若於監測期間內有出現相關疑似症狀，應主動向衛生主管機關之聯繫窗口進行通報。

五、曾確診個案如需返回機構使用或提供服務，應符合以下「嚴重特殊傳染性肺炎確診個案處置及解除隔離治療條件」之一：

- (一)同時符合「退燒至少 1 天，且症狀緩解」、「距發病日已達 10 天（無症狀者，發病日以採檢日計算）」、「呼吸道檢體 SARS-CoV-2 病毒核酸檢驗結果為陰性或 Ct 值 \geq 30」等 3 項條件解除隔離治療，並完成 7 天自主健康管理者。
- (二)同時符合「退燒至少 1 天，且症狀緩解」及「距發病日已達 10 天（無症狀者，發病日以採檢日計算）」2 項條件，並由衛生單位開立居家隔離通知書，續進行 7 天居家隔離者，則於醫院或集中檢疫場所完成 10+7 天隔離者，則無須檢驗陰性證明。

六、其他衛生主管機關指示之應配合事項。

捌、查核機制

一、室內外運動場館

- (一)業者應依「競技及休閒運動場館業防疫管理指引自我查檢表」(如附表 1~2)每週自主檢核，並留存以供查核。
- (二)落實通報作業。
- (三)配合各地方政府辦理防疫管理指引查核作業，中央目的事業主管機關將不定期進行抽查。

二、各地方政府

- (一) 依據本防疫管理指引查檢表及傳染病防治法加強查核(查檢內容如附表 3~4)，查核頻率由地方政府自訂。
- (二) 持續關注中央流行疫情指揮中心公布之資訊，適時提供各場館，並視需求發布警訊。

三、通報專線

場館如有違反防疫規定之情事，民眾可逕向地方政府 1999 服務專線或本部體育署檢舉：(02)87711515、(02)87711843、(02)87711105、(02)87711881。(每週一至週五，上午8時30分至下午6時)，將轉請各地方政府查察，並督導改善。

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引 室外運動場館自我查檢表(業者適用)

室外運動場館名稱：_____

查檢項目	查檢內容	查檢結果
從業人員 健康管理	盤點相關工作人員及造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
基本防疫 措施	落實場域內人員實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	業者、工作人員及顧客全程佩戴口罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進行人流管制，容留人數以最適乘載量之 50%為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行 SARS-CoV-2 抗原快篩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	場域內維持社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	室外場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如木球場、槌球場、高爾夫球場或練習場、棒球打擊練習場等運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	持拍類運動，應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	屬於個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	高爾夫球場乘坐球車須加裝隔板，且每組 4 人(不含桿弟)；另每組開球時間，應予以適當間隔。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
餐飲服務應依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢項目	查檢內容	查檢結果
	理。	
	業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
環境清潔	訂定環境清潔及消毒計畫。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
消毒	定時執行環境清潔及消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
運動場館	重新盤點場所內相關活動人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
出現確診者之應變措施	擴大風險管控，自主防疫管理。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢人員簽章：_____ 查檢日期： 年 月 日

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引 室內運動場館自我查檢表(業者適用)

室內運動場館名稱：_____

查檢項目	查檢內容	查檢結果
從業人員 健康管理	盤點相關工作人員及造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
基本防疫 措施	落實場域內人員實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	業者、工作人員及顧客全程佩戴口罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進行人流管制，容留人數以最適乘載量之 50%為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行 SARS-CoV-2 抗原快篩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備，維持間隔開放使用，並符合 1.5 公尺社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應於跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	撞球檯、保齡球球道等相關器材、設備，維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，每球檯及每球道以 2 人為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應於撞球檯及保齡球球道前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消撞球及保齡球使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	場館內維持社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
室內場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如射箭場、射擊場、棒球打擊練習場、撞球場、保齡球館等類運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢項目	查檢內容	查檢結果
	持拍類運動應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	餐飲服務應依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦理。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
環境清潔消毒	保持場館與教室內空氣流通，加強環境、器材之消毒清潔，至少每兩小時清潔消毒1次。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	課程中使用之設備與教具，於空堂間應充分清消。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定環境清潔及消毒計畫。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	定時執行環境清潔及消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
團體及一對一教學課程	教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿14天或未施打疫苗者，每3-7日進行SARS-CoV-2抗原快篩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	教練上課期間應全程佩戴口罩，並可視需求佩戴護目鏡或面罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	團體課程教室劃設2公尺標線，顧客依標線位置上課。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	團體課程教室應配置充足酒精，供顧客上課使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	團體課程全程應佩戴口罩，如無法佩戴口罩不得開課。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	團體課程應適度縮減堂數，每堂課程最少間隔1小時，並錯開各課程上下課時間，提高消毒頻率及通風換氣。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得進行在密閉的室內教室如使用加溫加熱等設備，促進排汗的課程。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
運動場館	重新盤點場所內相關活動人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢項目	查檢內容	查檢結果
出現確診者之應變措施	擴大風險管控，自主防疫管理。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢人員簽章：_____ 查檢日期： 年 月 日

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引 室外運動場館查核表(地方政府適用)

室外運動場館名稱：_____

查檢項目	查檢內容	查檢結果	備註
從業人員 健康管理	業者是否針對工作人員造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
基本防疫 措施	進入場域內人員，業者是否落實實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否進行人流管制，容留人數以最適乘載量之 50%為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者、工作人員及顧客是否全程佩戴口罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行 SARS-CoV-2 抗原快篩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合場域內維持社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合室外場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具等規定。如木球場、槌球場、高爾夫球場或練習場、棒球打擊練習場等運動規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合持拍類運動應使用個人球具。如網球、羽球、桌球等球類運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合屬於個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
業者是否符合高爾夫球場乘坐球車須加裝隔板，且每組 4 人(不含桿弟)；每組開球時間，應予以適當間隔規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		

查檢項目	查檢內容	查檢結果	備註
	業者是否符合不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等規	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者如有提供餐飲服務，是否符合衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
環境清潔	業者是否訂定環境清潔及消毒計畫。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
消毒	業者是否定時執行環境清潔及消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
運動場館	業者是否重新盤點場所內相關活動人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
出現確診者之應變措施	業者是否擴大風險管控，自主防疫管理。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢人員簽章：_____ 查檢日期： 年 月 日

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引 室內運動場館查核表(地方政府適用)

室內運動場館名稱：_____

查檢項目	查檢內容	查檢結果	備註
從業人員 健康管理	業者是否針對工作人員造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
基本防疫 措施	進入場域內人員，業者是否落實實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否進行人流管制，容留人數以最適乘載量之 50%為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者、工作人員及顧客是否全程佩戴口罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備，是否維持間隔開放使用，並符合 1.5 公尺社交安全距離規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者於跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備前是否放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	撞球檯、保齡球球道等相關器材、設備，是否維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，每球檯及每球道以 2 人為限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者於撞球檯及保齡球球道前是否放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消撞球及保齡球使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合場館內維持社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢項目	查檢內容	查檢結果	備註
	業者是否符合室內場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如射箭場、射擊場、棒球打擊練習場、撞球場、保齡球館等類運動規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合持拍類運動應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等規	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者如有提供餐飲服務，是否符合衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
環境清潔消毒	業者是否保持場館與教室內空氣流通，並加強環境、器材之消毒清潔，至少每兩小時清潔消毒1次。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	課程中使用之設備與教具，業者是否於空堂間應充分清消。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否訂定環境清潔及消毒計畫。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否定時執行環境清潔及消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
團體及一對一教學課程	教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿14天或未施打疫苗者，每3-7日進行SARS-CoV-2抗原快篩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	教練上課期間是否全程佩戴口罩，並可視需求佩戴護目鏡或面罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合團體課程教室劃設2公尺標線，顧客依標線位置上課規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合團體課程教室應配置充足酒精，供顧客上課使用規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢項目	查檢內容	查檢結果	備註
	業者是否符合團體課程全程應佩戴口罩，如無法佩戴口罩不得開課規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合團體課程適度縮減堂數，每堂課程最少間隔1小時，並錯開各課程上下課時間，及提高消毒頻率及通風換氣規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否符合不得進行在密閉的室內教室如使用加溫加熱等設備，促進排汗的課程規定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
運動場館 出現確診 者之應變 措施	業者是否重新盤點場所內相關活動人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否擴大風險管控，自主防疫管理。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	業者是否配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

查檢人員簽章：_____ 查檢日期： 年 月 日

競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引 Q&A

Q1：依據競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引，開放營業之運動場館有哪些？

A1：凡屬登記為「競技及休閒運動場館業」之各類型運動場館(公立運動場館除外)，然請各業者及地方政府遵循中央流行疫情指揮中心所公布之相關訊息，以及教育部公布之「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」辦理。另地方政府如欲開放公立運動場館，可參照本管理指引，或另訂指引辦理。

Q2：游泳池是否開放？

A2：游泳池開放請參照「游泳池因應 COVID-19 防疫管理指引」辦理。

Q3：健身中心與健身休閒中心有何不同？

A3：健身休閒中心係指提供指壓油壓之美容瘦身場所，並非健身房或運動訓練班。

Q4：室內外運動場館營業時，場域(館)內容留人數是否受室內 50 人、室外 100 人之限制？

A4：各主管機關如針對各開放業別(場域)訂定相關管理指引，容留人數則不受室內 50 人、室外 100 人之限制。

Q5：室內外運動場館於營業時應遵循之防疫共通性原則為何？

A5：

1. 進入量體溫 (額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)

2. 全程佩戴口罩
3. 實聯制
4. 保持社交距離（室內 1.5 公尺、室外 1 公尺）
5. 配合酒精消毒、人流管制等配套措施。
6. 自我查核與主管機關抽查之機制原則下，可適度開放室內外運動場館。

Q6：室外運動場館於營業時應遵循之防疫措施有哪些？

A6：依據教育部公布之「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」，防疫措施如下：

1. 場域內容留人數以最適承載量 50% 為限。
2. 場域內應維持社交安全距離。
3. 團體運動及競賽應符合實聯制及全程佩戴口罩。
4. 團體課程教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：
 - (1) 首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
 - (2) 每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
 - (3) 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。
 - (4) 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」

辦理。

(5)教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

5.室外場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如木球場、槌球場、高爾夫球場或練習場、棒球打擊練習場等運動。

6.持拍類運動以使用個人球具為原則，如網球、羽球、桌球等球類運動。

7.屬於個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

8.高爾夫球場乘坐球車須加裝隔板，且每組 4 人（不含桿弟）；另每組開球時間，應予以適當間隔。

9.業者不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。

10.餐飲服務需依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦理。

11.業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。

Q7：室內運動場館於營業時應遵循之防疫措施有哪些？

A7：依據教育部公布之「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」，防疫措施如下：

1.場域內容留人數以最適承載量 50% 為限。

2.團體運動及競賽應符合實聯制及全程佩戴口罩。

3.業者應保持場館與教室內空氣流通，加強環境、器材之消毒清潔工作等基本防疫措施，至少每兩小時清潔消毒 1 次。

- 4.業者應針對跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備，維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，如該區域無法達到規定，則該區域應關閉。業者並應於各相關器材、設備前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消使用。
- 5.業者應針對撞球檯、保齡球球道等相關器材、設備，維持間隔開放使用並符合 1.5 公尺社交安全距離，每球檯及每球道以 2 人為限，如該區域無法達到規定，則該區域應關閉。業者並應於撞球檯及保齡球球道前放置酒精、拋棄式擦拭布，提供顧客清消撞球及保齡球使用。
- 6.業者進行團體課程，應注意以下規定：
 - (1) 團體課程教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：
 - a. 首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
 - b. 每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
 - c. 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。
 - d. 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。
 - e. 教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，

並造冊管理，以供查驗。

(2)團體課程教室應劃設2公尺標線，顧客應依標線位置上課，以維持1.5公尺社交安全距離。

(3)業者須於空堂期間內充分清消，包括課程中使用之設備與教具。

(4)團體教室內應配置充足酒精，供顧客於上課使用。

(5)團體課程全程應佩戴口罩，如無法佩戴口罩不得開課。

(6)團體課程應適度縮減堂數，並錯開各課程上下課時間，以避免群聚風險。每堂課程最少間隔1小時，並提高消毒頻率及通風換氣。

(7)密閉的室內教室如使用加溫加熱等設備，以促進排汗之課程，不得進行。

7.室內場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如射箭場、射擊場、棒球打擊練習場、撞球場、保齡球館等球類運動。

8.持拍類運動以使用個人球具為原則，如網球、羽球、桌球等球類運動。

9.屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

10.業者不得開放密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等。

11.教練進行一對一教學，應注意以下規定：

(1)教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接

種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：

- a. 首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
- b. 每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
- c. 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。
- d. 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。
- e. 教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

(2) 教練上課期間應全程佩戴口罩。

(3) 教練應配置酒精噴瓶，每項器材操作前後均須充分清消。

(4) 業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩。

12. 餐飲服務需依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦理。

Q8：教練授課前須進行抗原快篩是由誰執行？如何檢視？

A8：

1. 快篩方式不限，COVID-19 家用快篩試劑或前往公衛用篩檢站檢測皆可。
2. 教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務，如第一劑接種未滿 14 天，或未接種疫苗者，規定如下：

- (1) 首次服務前應自費提供 3 日內抗原快篩(含居家快篩試劑)或 PCR 檢驗陰性證明。
- (2) 每 3-7 日進行 1 次自費抗原快篩或 PCR 檢驗：原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢。
- (3) 抗原快篩或 PCR 檢驗結果陰性，僅能作為採檢時之疾病狀態判定，但無法排除尚在潛伏期之症狀前期之可能，因此仍應持續監測健康狀況。
- (4) 使用抗原快篩，應依「企業使用 SARS-CoV-2 快速抗原檢驗測試注意事項」或「民眾使用 COVID-19 家用快篩試劑指引」辦理。
- (5) 教練快篩或 PCR 檢驗陰性證明，業者應逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。

Q9：有關室內外運動場館最適承載量該如何計算？

A9：

1. 依「健身中心定型化契約應記載及不得記載事項」，應記載事項第 2 點已有規定場館業者應於營業場所以明顯可見之形式揭露場館最大容留人數，因此業者針對所揭露之容留人數之 50% 計算即可。
2. 若業者未有揭露場館之容留人數，請參照內政部消防署「特定場所容留人數管制量計算表」第三類別計算方式，以【運動空間面積(m²)÷1.5(m²/人)】×50% 計算。

Q10：容留人數只包含顧客嗎？

A10：不是，容留人數之計算應包含進場顧客及場館從業員工。

Q11：借用或轉換使用者是什麼意思？

A11：

- 1.屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。
- 2.室內、外場館如提供器具、器材、設備（如機械式健身器材）及個人裝備：個人使用期間，未完成清消前，不得混用（不同人員間交叉使用）。

Q12：競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引之相關配套措施及查核機制為何？

A12：

1.配套措施：

- (1)業者應為場館工作人員造冊並訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。
- (2)若顧客或場館人員有一人確診，或確診民眾與該場館有直接關聯（同仁或服務人員之同住家人、確診者足跡等），應依防疫規定予以通報。該場館應進行清潔消毒，必要時應閉館，並視疫調情形再予評估後續開放。
- (3)如本管理指引有未盡之處，則依中央流行疫情指揮中心 COVID-19 相關因應管理指引辦理，教育部亦將視情形適時滾動管理指引事項。

2.查核機制：各地方政府應依據「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」及傳染病防治法加強查核，中央目的事業主管機關亦將不定期查核，場館業者如有違反管理指引

之事由，將依相關規定辦理。場館如有違反防疫規定之情事，民眾可逕向地方政府或教育部體育署檢舉。

Q13：登記為運動訓練業之運動訓練班是否在本次開放範圍？

A13：合法登記為運動訓練業之運動訓練班業者，亦在此適度開放之範圍。

Q14：競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引如中央與各地方政府有不同之處，應如何遵循？

A14：教育部訂定之「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引」，在一定條件、應變能力下，地方政府也可以因時因地訂定比中央更嚴格之相關規定。如各地方政府訂定之防疫管理指引較中央嚴格時，業者應遵循各地方政府之規定。

Q15：運動場館是否可以喝水？

A15：顧客如於運動期間需要喝水，需確保維持社交安全距離，並於喝水完畢以後立刻戴上口罩。

Q16：高爾夫球場之球車隔板該如何設置？

A16：無特別規定及限制材質，但須確保係為阻隔飛沫之設置方式。

Q17：高爾夫球場每組限制 4 人，是否包含桿弟？

A17：每組 4 人為上限規定，不包含桿弟，未滿 4 人亦可。

Q18：依據競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管理指引，業者之自我查檢頻率為何？

A18：業者應依「競技及休閒運動場館業因應 COVID-19 防疫管

理指引自我查檢表」每週自主檢核，並留存以供查核。

室內外運動場館

- 開放範圍：
 - 登記為競技及休閒運動場館業-室內外運動場館，如健身房、瑜珈館、網球場、羽球館、高爾夫球場、撞球場、保齡球館等
 - 場館提供餐飲服務依「餐飲業防疫管理措施」規定
- 暫停開放：
 - 各場館附屬設施：淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等
- 游泳池請參照「游泳池因應COVID-19防疫管理指引」

室內外運動場館-基本防疫措施

- 進行人流管制，場域內容留人數以最適乘載量50%為限
- 量測體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)
- 手部消毒、實聯制、全程佩戴口罩
- 保持社交距離（室內1.5公尺、室外1公尺）
- 場館環境器材設施，至少每2小時清消1次

室內外運動場館-器具器材使用說明

- 屬於個人自備之器具、器材：如球拍、球桿、球、球鞋、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用
- 室內、外場館如提供器具、器材、設備（如機械式健身器材）及個人裝備：個人使用期間，未完成清消前，不得混用（不同人員間交叉使用）

室內外運動場館-團體、1對1教學課程

- 教練完成疫苗第一劑接種，始得提供服務。疫苗第一劑接種未滿14天或未施打疫苗者，每3-7日進行SARS-CoV-2抗原快篩。
- 上課期間教練及學員應全程佩戴口罩
- 教室應依2公尺距離劃設安全距離標線，學員依位置上課
- 不得進行密閉教室使用加溫加熱等設備，促進排汗之課程
- 適度縮減堂數及人數，每堂課程間隔最少1小時，空堂期間充分清潔消毒



進入運動場館 配合落實

8/10起
防疫管理指引

場域內容留人數

以最適承載量**50%**為限

防疫注意事項

1 量體溫

若有發燒或呼吸道
症狀，請勿到館

2 實聯制

保持社交距離

3 全程
戴口罩

禁止飲食

4 團體課及1對1課程
請遵守防疫規定

團體課程依標線位置上課

5 酒精消毒

○ 開放：廁所與更衣室

× 暫停開放：淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等

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

