

# ՈԼՈՐՏԱՅԻՆՈՒՂԵՑ ՈՒՅՑ COVID-19-ի ՀԱՄԱՐ..

## Սպորտային իրադարձություններ Բացօթյա մարզադաշտերում և ձիարշավարաններում

2020թ. հոկտեմբերի 20

Այս ուղեցույցը նախատեսված է ողջ նահանգում  
բացվող սեկտորների և իրականացվող  
գործունեության համար: Սակայն, տեղական  
առողջապահական պաշտոնյաները կարող են ավելի  
խիստ կանոններ կիրառել՝ կախված տեղական  
համաճարակաբանական վիճակից, հետևաբար  
գործատուները պետք է հաստատեն թափուր տեղեր  
բացելու տեղական համապատասխան կանոնները:

# ԱԿՆԱՐԿ

2020թ. մարտի 19-ին Նահանգի հանրային առողջապահության պաշտոնյան և Կալիֆորնիայի Զանրային առողջապահության դեպարտամենտի տնօրենը հրամանագիր հրապարակեցին, համաձայն որի Կալիֆորնիայի բնակչության մեծ մասից պահանջվում էր մնալ տանը՝ բնակչության շրջանում COVID-19-ի տարածումը կանխելու նպատակով:

COVID-19-ի ազդեցությունը կալիֆորնիացիների առողջության վրա դեռևս լիովին հայտնի չէ: Հիվանդության հայտնի դեպքերը հետևյալ միջակայքում են՝ շատ մեղմից (որոշ մարդիկ ախտանիշներ չունեն) մինչև ծանր, որը կարող է բերել մահվան: Որոշ խմբեր, ներառյալ 65 և ավել տարեկանները, և նրանք, ովքեր սրտի կամ թոքերի հիվանդության կամ շաքարախտի պես ուղեկցող լուրջ հիվանդություններ ունեն, հոսպիտալացման և լուրջ բարդություններ ունենալու ավելի բարձր ռիսկի տակ են գտնվում: Փոխանցումն ավելի հազվադեպ է, երբ մարդիկ սերտ շփման մեջ են, կամ գտնվում են վատ օդափոխվող վայրերում, որտեղ վարակված մարդիկ կան, նույնիսկ, եթե այդ մարդը որևէ ախտանիշ չունի կամ ախտանիշները դեռևս ի հայտ չեն եկել:

Ճշգրիտ տվյալներ COVID-19-ի քանակության և տարածման տեմպերի մասին ըստ ոլորտների և մասնագիտական խմբերի՝ ներառյալ կարևոր ենթակառուցվածքների աշխատակիցներին, ներկայումս հասանելի չեն: Եղել են բազմաթիվ բռնկումներ տարբեր աշխատավայրերում, ինչը ցույց է տալիս, որ աշխատողները COVID-19 վարակ ստանալու կամ փոխանցելու ռիսկի տակ են: Այդպիսի աշխատավայրերի օրինակներից են հիվանդանոցները, երկարատև խնամքի հաստատությունները, բանտերը, սննդի արտադրամասերը, պահեստները, մսի արտադրամասերը, ռեստորանները և նպարեղենի խանութները:

Տանը մնալու պահանջները փոփոխվելուց հետո կարևոր է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերը՝ աշխատողների և հանրության անվտանգությունն ապահովելու համար:

Կանխարգելման հիմնական միջոցները ներառում են՝

- ✓ հնարավորինս մեծ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը,
- ✓ աշխատողների (որտեղ, որ շնչառական պաշտպանություն չի պահանջվում) և հաճախորդներ կողմից դիմակ կրելը,
- ✓ հաճախակի ձեռքերը լվալը և կանոնավոր կերպով մաքրումն ու ախտահանումը,
- ✓ աշխատողներին COVID-19-ի կանխարգելման պլանի այս և այլ տարրերը սովորեցնելը:

Բացի այդ, շատ կարևոր է համապատասխան պատշաճ գործելակերպ ունենալ՝ աշխատավայրում հիվանդության նոր դեպքեր հայտնաբերելու, և դրանք բացահայտելուն պես արագ միջամտելու և առողջապահական պետական մարմինների հետ աշխատելու՝ վիրուսի տարածումը կանգնեցնելու համար:

# ՆՊԱՏԱԿԸ

Պրոֆեսիոնալ մարզաձևերը կարող են վերսկսել մարզումները և մրցումներն առանց կենդանի հանդիսատեսների՝ վարչաշրջանի առողջապահական ոլորտի պաշտոնյաների կողմից արտոնման դեպքում: Այս փաստաթուղթը ուղիղ եթերով հեռարձակվող բացօթյա մարզադաշտերում և ձիարշավարաններում անցկացվող պրոֆեսիոնալ սպորտային իրադարձությունների ժամանակ տարվող աշխատանքների ուղեցույց է, որը կոչված է ապահովելու աշխատողների և հյուրերի անվտանգությունը և մաքուր միջավայրը: Բիզնեսները պետք է սահմանեն և մոնիթորինգի ենթարկեն վարչաշրջանում ռիսկի մակարդակն այն վարչաշրջանի համար, որտեղ իրականացվում է բիզնեսը, և իրենց գործողություններում կատարեն պահանջվող փոփոխությունները:

- **Մանուշակագույն - Լայն տարածում - Մակարդակ 1.** Կենդանի հանդիսատես չի թույլատրվում:
- **Կարմիր - 2գալի - Մակարդակ 2.** Կենդանի հանդիսատես չի թույլատրվում:
- **Նարնջագույն - 2ափավոր - Մակարդակ 3.** Բացօթյա շահագործումը թույլատրվում է միայն մշտական և ստացիոնար օբյեկտներում՝ (ստորև տե՛ս թույլատրելի բացօթյա օբյեկտների վերաբերյալ նշումը) ի հավելումն հետևյալ փոփոխությունների՝
  - Տարողունակությունը պետք է սահմանափակվի մինչև 20%, իսկ տոմսերը պետք է հասանելի լինեն միայն նախապես պահված տեղերի համար: Տոմսերի վաճառքը պետք է սահմանափակվի 120 մղոն շառավղով ճամփորդող հաճախորդների համար:
  - Տոմսերի վաճառքը պետք է ներառի ավտոկայանատեղիում հստակ հատկացված տեղ յուրաքանչյուր տոմս ունեցողի համար:
  - Օբյեկտներին չի թույլատրվում առանց առաքման կամ տեղում իրադարձության օրը վաճառել տոմսեր՝ ապահովելու համար օբյեկտում ֆիզիկական հեռավորության համապատասխան պլանավորում:
  - Ուտելը և խմելը թույլատրվում է միայն դրա համար հատկացված տեղերում: Մսնդի վաճառքի սրահները պետք է փակ լինեն, իսկ ողջ մսուկը և ըմպելիքները պետք է մատակարարվեն հյուրերին անմիջապես իրենց տեղերում:
  - Շահագործողները պետք է հետևեն այս ուղեցույցում բերված փոփոխություններին:
- **Դեղին - Նվազագույն - Մակարդակ 4.** Բացօթյա շահագործումը թույլատրվում է միայն մշտական և ստացիոնար օբյեկտներում՝ (ստորև տե՛ս թույլատրելի բացօթյա օբյեկտների վերաբերյալ նշումը) ի հավելումն հետևյալ փոփոխությունների՝
  - Տարողունակությունը պետք է սահմանափակվի մինչև 25%, իսկ տոմսերը պետք է հասանելի լինեն միայն նախապես պահված տեղերի համար: Տոմսերի վաճառքը պետք է սահմանափակվի 120 մղոն շառավղով ճամփորդող հաճախորդների համար:
  - Տոմսերի վաճառքը պետք է ներառի ավտոկայանատեղիում կոնկրետ հատկացված տեղ յուրաքանչյուր տոմս ունեցողի համար:
  - Օբյեկտներին չի թույլատրվում առանց առաքման կամ տեղում իրադարձության

օրը վաճառել տոմսեր՝ ապահովելու համար օբյեկտում ֆիզիկական հեռավորության համապատասխան պլանավորում:

- Ուտելը և խմելը թույլատրվում է միայն դրա համար հատկացված տեղերում: Սննդի վաճառքի սրահները պետք է փակ լինեն, իսկ ողջ սնունդը և ըմպելիքները պետք է մատակարարվեն հյուրերին անմիջապես իրենց տեղերում:
- Շահագործողները պետք է հետևեն այս ուղեցույցում բերված փոփոխություններին:

**Թույլատրելի բացօթյա օբյեկտներ.** Այս ուղեցույցի նպատակներից ելնելով՝ կենդանի հանդիսատեսի մասնակցությամբ պրոֆեսիոնալ սպորտային միջոցառումների անցկացման թույլատրելի բացօթյա օբյեկտները պետք է՝

- Ունենան մշտական և ստացիոնար շինություն, որը կենտրոնացած է խաղային գոտու շուրջ և նախատեսված է առաջին հերթին լսարանի/հանդիսատեսների կողմից սպորտային մրցումների դիտման համար:
- Շինությունը պետք է բաց լինի վերևից, տանիք չունենա, կամ տանիքը պետք է լինի բաց իր ընդհանուր տրամագծի 50%-ից ոչ պակաս չափով, ինչը նշանակում է օդի հոսքը չխաթարող պատերի, պատուհանների, բաժանարարների և այլ ֆիզիկական պատնեշների բացակայություն՝ լինեն դրանք կամ փակ վիճակում: Պետք է լինի բավարար բնական օդափոխություն և օդի շրջանառություն՝ առանց մեխանիկական համակարգերի աերոզոլների խտությունը արդյունավետորեն նոսրացնելու և ցրելու համար:
- Հաստատությունը պետք է նախագծի այնպես, որ շահագործողները կարողանան ամբողջովին վերահսկել այցելուների հոսքը, մուտքն ու ելքը, ինչպես նաև տարանջատել մարզիկներին և աշխատողներին ընդհանուր հանդիսատեսից:
- Պետք է լինեն մշտական և հավելյալ պատնեշներ, որոնք կապահովեն առնվազն 25 ոտնաչափ հեռավորություն լսարանի/հանդիսատեսների և հիմնական կետի (խաղադաշտի) միջև:
- Հանդիսատեսների տեղերը պետք է ֆիքսված լինեն և այցելուների համար հեշտ գտնվող՝ ըստ սեկցիաների, շարքերի և տեղերի:

Վարչաշրջանի մակարդակի կազավիճակի մասին թարմացված տեղեկատվության համար այցելե՛ք [Ավելի անվտանգ տնտեսության նախագիծ](#): Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ տեղական առողջապահական դեպարտամենտները կարող են ունենալ ավելի խիստ չափանիշներ և գործունեությունը դադարեցնելու տարբեր ընթացակարգեր: Տե՛ս [pn վարչաշրջանին վերաբերող տեղական տեղեկատվությունը](#):

**ՆՇՈՒՄ.** Այս ուղեցույցը կիրառելի է միայն պրոֆեսիոնալ սպորտի համար և չի տարածվում զվարճանքի, սիրողական, կիսապրոֆեսիոնալ կամ ուսանողական սպորտային մրցումների վրա: Այդ սեկտորներին թույլատրվում է գործել միայն այնքանով, որքանով դրանք համապատասխանում են այլ ուղեցույց փաստաթղթերում: COVID-19-ի փոխանցման ռիսկը նվազեցնելու համար, մարզիկները, մարզչական կազմը, բժշկական անձնակազմը, հեռուստահաղորդող անձնակազմը և այլ անձինք սպորտային օբյեկտներում կամ միջոցառումների ժամանակ պետք է հղում անեն աշխատակիցների և ղեկավարության հետ համաձայնեցված COVID-19-ի պրոտոկոլներին, որոնք կարող են հավելյալ ընդլայնվել

վարչաշրջանի առողջապահական ոլորտի պաշտոնյաների կողմից: Սպասարկող օֆիսի անձնակազմը և ղեկավարությունը պետք է հետևեն [օֆիսային աշխատատեղերի ուղեցույցին](#): Սպորտային օբյեկտներն ունեն շահագործման մի շարք ասպեկտներ և ծառայությունների առաջարկներ, որոնք դիտարկվել են նախորդ ուղեցույցում և հասանելի են [Ռիսկի կրճատման ոլորտային ուղեցույցի](#) վեբկայքում, ներառյալ՝

- Հանրային սնունդը և կոնցեսիաները (Ռեստորանների ուղեցույց)
- Բարերը (Բարերի, գարեջրի և թունդ ավիոհոլային խմիչքների գործարանների ուղեցույց)
- Նվերների խանութները և մանրածախ վաճառքը (Մանրածախ վաճառքի ուղեցույց)
- Հյուրանոցները և կեցավայրերը (Հյուրանոցների, վարձով բնակարանների և կարճատև կեցության ուղեցույց)
- Զուլեջները, ոչ մասնագիտական և սիրողական սպորտը (Բարձրագույն կրթության ուղեցույց)
- Պատանեկան սպորտը (Պատանեկան սպորտի ուղեցույց)
- Բացօթյա հանգիստը (Վրանային հարթակների, կցասայլակների կայանատեղիով զբոսայգիների և բացօթյա հանգստի ուղեցույց)
- Տրամվայները, մաքրքային և այլ տրանսպորտ (Հանրային և մասնավոր ուղևորափոխադրողների, տրանզիտային և միջքաղաքային ուղևորական երկաթգծի ուղեցույց)
  - Սահմանափակեք մաքրքային ծառայությունները՝ որտեղ որ հնարավոր է՝ համապատասխան անհատների և հաշմանդամների հանդեպ պարտավորություններին:
- Տեխնիկական սպասարկման և պահնորդական բնույթի ծառայությունները (տե՛ս «Սահմանափակ ծառայությունների ուղեցույց») »

Ուղեցույցը որևէ աշխատողի իրավունքները վերացնելու կամ չեղարկելու նպատակ կամ կանոնադրական, կանոնակարգող կամ կոլեկտիվ պայմանագիր կնքելու մասին բանակցություններ վարելու նպատակ չի հետապնդում, և սպառնիչ չէ, քանի որ այն չի ներառում վարչաշրջանի առողջապահական հրամանները, ոչ էլ փոխարինում է անվտանգությանը և առողջությանն առնչվող գոյություն ունեցող կանոնակարգող որևէ պահանջի, ինչպիսիք են Cal/OSHA-ի նման պահանջները: <sup>1</sup>Շարունակեք իրազեկված մնալ հանրային առողջապահական ուղեցույցներում և նահանգային/տեղական հրամաններում կատարված փոփոխություններին, քանի որ COVID-19 իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ն աշխատողներին պաշտպանելու համար ավելի ամբողջական ուղեցույց ունի [Աշխատողներին COVID-19-ից պաշտպանելու նպատակով Cal/OSHA-ի միջանկյալ ընդհանուր ուղեցույցների իրենց կայքէջում](#): CDC-ն ունի հավելյալ [դիտարկումներ՝ կապված միջոցառումների և հավաքույթների հետ](#):

# Դիմականեր կրելու պահանջը

Յունիսի 18-ին CDPH-ն թողարկեց [Դիմականեր կրելու վերաբերյալ ուղեցույց](#), որով պահանջվում է, որ և՛ հասարակության անդամները և՛ աշխատողները բոլոր հասարակական վայրերում և աշխատավայրերում, որտեղ շփման ռիսկը մեծ է, կրեն դիմականեր: Սույն կանոններին առնչվող բոլոր պահանջները և բացառությունները ներառող բոլոր մանրամասները կարող եք տեսնել այս [ուղեցույցում](#):

[CDPH դիմականեր կրելու ուղեցույցը](#) ենթակա է լրացուցիչ փոփոխությունների՝ կախված COVID-19 հարուցող վիրուսի փոխանցման գիտական պատկերացումներից: Ցանկացած փոփոխության համար, խնդրում ենք ստուգել CDPH-ի վեբկայքը:



## Աշխատավայրին հատկորոշ պլանը

- Յուրաքանչյուր հաստատությունում սահմանեք COVID-19-ի կանխարգելման՝ Աշխատավայրին հատկորոշ գրավոր պլան, կատարեք աշխատատեղերի և աշխատանքային պարտականությունների համար ռիսկերի համապարփակ գնահատում, և յուրաքանչյուր հաստատությունում նշանակեք մեկ անձի, ով կիրականացնի նշված պլանը:
- Ներառեք [CDPH-ի դիմակ կրելու ուղեցույցը](#) Աշխատավայրին հատկորոշ պլանում, որի մեջ մտնում է նաև բացառությունների մշակման քաղաքականությունը:
- Տեղական առողջապահական վարչության համար նշեք կոնտակտային տվյալներ առ այն, թե որտեղ է տեղակայված հաստատությունը՝ աշխատակիցների կամ հյուրերի մոտ COVID-19-ի բռնկումների մասին տեղեկություն հաղորդելու համար:
- Վերապատրաստեք և հաղորդակցվեք աշխատողների և նրանց ներկայացուցիչների հետ պլանի վերաբերյալ, և այն հասանելի դարձրեք աշխատողների և նրանց ներկայացուցիչների համար:
- Պարբերաբար գնահատեք աշխատավայրի համապատասխանությունը պլանին և փաստաթղթին և շտկեք հայտնաբերված թերությունները:
- Հետաքննեք COVID-19-ի յուրաքանչյուր դեպք և պարզեք, թե արդյոք որևէ գործոն կարող է նպաստած լինել վարակի ռիսկին: Ըստ անհրաժեշտության՝ թարմացրեք պլանը՝ հետագա դեպքերը կանխարգելելու համար:
- [CDPH ուղեցույցներն](#) և առողջապահության տեղական դեպարտամենտի հրահանգներին և ուղեցույցներին համապատասխան՝ կիրարկեք անհրաժեշտ գործընթացները և պրոտոկոլները:
- Հայտնաբերեք վարակված աշխատողի հետ անմիջական շփվողների

շրջանակը (վեց ոտնաչափից պակաս հեռավորությամբ 15 րոպե կամ ավելի) և քայլեր ձեռնարկեք մեկուսացնելու COVID-19-ի դրական արդյունքով աշխատող(ներ)ին և անմիջական շփում ունեցողներին:

- Գրավոր ծանուցեք բոլոր աշխատակիցներին և ենթակապալառու աշխատողների գործատուներին, ովքեր գտնվել են COVID-19ի ազդեցության տակ, և աշխատավայրում բռնկումների մասին տեղեկացրեք առողջապահության տեղական դեպարտամենտին: [AB 685](#)-ի (Գլուխ 84, 2020թ. օրենսդրական ակտեր) ներքո գործատուի պարտականությունների մասին հավելյալ տեղեկությունների համար, անդրադարձեք [Ընդլայնված իրավական խորմերին և գործատուների հաշվետվողականության նկատմամբ պահանջներին \(Enhanced Enforcement and Employer Reporting Requirements\)](#)` համաձայն Cal/OSHA-ի, և [AB 685-ի վերաբերյալ Գործատուի հարցերին](#)` համաձայն CDPH-ի:
- **Բացօթյա շահագործման համար.** Սահմանեք ջերմությամբ ուղեկցվող հիվանդությունների կանխարգելման արդյունավետ պլան՝ գրավոր ընթացակարգերով և՛ անգլերենով, և՛ այն լեզվով, որը հասկանում է աշխատողների մեծ մասը: Պլանը պետք է աշխատավայրում հասանելի լինի աշխատակիցներին: Ռեսուրսների համար, ինչպիսիք են ՀՏՀ-երը, վեբինարը և գրավոր պլանի նմուշը, տե՛ս [ջերմությամբ ուղեկցվող հիվանդությունների կանխարգելման Cal/OSHA-ի էջը](#) : Ջերմությունով ուղեկցվող հիվանդությունների կանխարգելման պլանի տարրերը պետք է ներառեն՝
  - Խմելու ջրի հասանելիությունը
  - Ստվերի հասանելիությունը
  - Հովանալու ընդմիջումները
  - Անհետաձգելի գործողությունները ջերմությամբ պայմանավորված հիվանդության դեպքերում
  - Գործողությունները բարձր ջերմության դեպքում, երբ ջերմաստիճանը բարձրանում է 95 աստիճանից ավել
  - Անումալ շոգի ժամանակ ակլիմատիզացիա անցնող աշխատակիցների մոնիթորինգը
  - Ջերմությամբ պայմանավորված հիվանդության կանխարգելման և ախտանիշների ուսուցում
- Հետևեք ստորև ներկայացված ուղեցույցներին: Սա չանելը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդության բռնկմանը, ինչը կարող է բերել գործողությունների ժամանակավոր դադարեցման կամ սահմանափակման:



## Աշխատակիցների դասընթացի թեմաներ

- COVID-19-ի փոխանցման ռիսկը նվազեցնելու համար, մարզիկները, մարզչական կազմը, բժշկական անձնակազմը, հեռուստահաղորդող անձնակազմը և այլ անձինք սպորտային օբյեկտներում կամ միջոցառումների ժամանակ նույնպես պետք է հղում անեն աշխատակիցների և ղեկավարության հետ համաձայնեցված COVID-19-ի պրոտոկոլներին, որոնք կարող են հավելյալ ընդլայնվել տեղի առողջապահական ոլորտի պաշտոնյաների կողմից: Սպասարկող օֆիսի անձնակազմը և ղեկավարությունը պետք է հետևեն [օֆիսային աշխատատեղերի ուղեցույցին](#):
- Տեղեկություններ [COVID-19-ի](#) մասին, թե ինչպես կանխարգելել դրա տարածումը և, թե որ [մարդիկ են ավելի բարձր ռիսկի տակ](#)՝ ծանր հիվանդություն ունենալու կամ մահվան առումով:
- Ինքնազգացողության ստուգում տանը՝ ներառյալ ջերմության չափում և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտագործելով [CDC ուղեցույցերը](#):
- Աշխատանքի չգալու կարևորությունը.
  - Եթե աշխատողը COVID-19-ի ախտանիշներ ունի, ինչպես [նկարագրված է CDC-ի կողմից](#), ինչպիսիք են՝ տենդը կամ դողերոցը, հազը, հևոցը կամ շնչառության դժվարությունը, հոգնածությունը, մկանային կամ մարմնի ցավը, գլխացավը, համի կամ հոտի նոր առաջացած կորուստը, կոկորդի ցավը, քթի խցանումը կամ հոսքը քթից, սրտխառնոցը, փսխումը կամ փորլուծությունը, ԿԱՄ
  - Եթե աշխատողի մոտ ախտորոշվել է COVID-19 և նա դեռևս դուրս չի եկել մեկուսացումից, ԿԱՄ
  - Եթե 14 օրվա ընթացքում աշխատողը չփվել է մեկի հետ, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19 և ով համարվում է պոտենցիալ վարակիչ (այսինքն՝ դեռևս մեկուսացման մեջ է գտնվում):
- Աշխատողի մոտ COVID-19 ախտորոշումից հետո վերադառնալ աշխատանքի միայն COVID-19 ախտորոշումից հետո աշխատանքի կամ դպրոց վերադառնալու վերաբերյալ [CDPH ուղեցույցին համապատասխանելուց հետո](#):
- Դիմել բժշկի, եթե ախտանիշներն ուժեղանում են, ներառյալ՝ մշտական ցավը կամ ճնշումը կրծքավանդակում, գիտակցության շփոթվածությունը կամ շրթունքների կամ դեմքի կապտածությունը: Թարմացումներն ու հետագա մանրամասները հասանելի են [CDC կայքէջում](#):
- Կարևոր է ձեռքերը հաճախակի լվանալ օճառով և ջրով՝ ներառյալ ձեռքերն օճառով տորթելը 20 վայրկյանի ընթացքում (կամ օգտագործել առնվազն 60%-ոց էթանոլ պարունակող ախտահանիչ (նախընտրելի է) կամ 70%-ոց իզոպրոպանոլ (եթե այն հասանելի չէ վերահսկողությունից դուրս գտնվող երեխաներին), երբ աշխատակիցները չեն կարող մոտենալ լվացարանի՝ համաձայն [CDC ուղեցույցի](#)): Երբեք մի՛ օգտագործեք [մեթանոլ](#) պարունակող ձեռքերի ախտահանիչներ, քանի որ դրանք ունեն թունավորության բարձր մակարդակ ինչպես երեխաների, այնպես էլ չափահասների համար:



- Ֆիզիկական հեռավորություն պահելու կարևորությունն ինչպես աշխատանքի, այնպես էլ աշխատանքից դուրս ժամանակահատվածում (տե՛ս Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման բաժինը ստորև):
- Դիմակների պատշաճ կրում, ներառյալ՝
  - Դիմակները անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) չեն:
  - Դիմակ կրելը չի փոխարինում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելուն և հաճախակի ձեռքերը լվանալուն:
  - Դիմակները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
  - Աշխատողները պետք է լվանան կամ ախտահանեն իրենց ձեռքերը՝ դիմակները կրելուց կամ դեմքի վրա ուղղելուց անմիջապես առաջ կամ հետո:
  - Խուսափեք աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
  - Դիմակները չի կարելի համատեղ օգտագործել, և դրանք պետք է լվացվեն կամ դեն նետվեն յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:
- Դիմակներ կրելու վերաբերյալ [CDPH ուղեցույցում](#) ներառված տեղեկությունները, որով սահմանվում են այն հանգամանքները, որոնց ներքո դիմակ կրելը պարտադիր է, ինչպես նաև այն բացառությունները, ինչպես նաև ցանկացած քաղաքականություն, աշխատանքային կանոն և պրակտիկա, որոնք գործատուն ընդունել է՝ ապահովելու դիմակների կրումը: Վերապատրաստումը պետք է նաև ներառի գործատուի քաղաքականությունն առ այն, թե ինչպես պետք է վարվել այն մարդկանց հետ, ովքեր ազատված են դիմակ կրելուց:
- Ջերմությամբ պայմանավորված հիվանդության ախտանիշներն ու կանխարգելումը՝ համաձայն [Cal/OSHA-ի պահանջների](#):
- Ապահովել, որ աշխատավայրում ցանկացած անկախ կապալառու, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատող պատշաճ իրազեկված է COVID-19-ի կանխարգելման քաղաքականության վերաբերյալ և ունի անհրաժեշտ պարագաների և անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ: Վաղօրոք քննարկեք այդ պատասխանատվությունները ժամանակավոր և/կամ պայմանագրային աշխատողներ տրամադրող կազմակերպությունների հետ:
- Տեղեկատվություն պարապուրդի առիթով վճարների մասին, որոնք աշխատողները կարող են ստանալ և որի շնորհիվ ֆինանսապես հեշտ կլինի տանը մնալ: Տե՛ս հավելյալ տեղեկություններ [կառավարության ծրագրերի վերաբերյալ, որոնք աջակցում են հիվանդության պատճառով բացակայության և COVID-19-ի պատճառով աշխատողների փոխհատուցմանը, ներառյալ հիվանդության պատճառով աշխատողների բացակայության իրավունքները՝ համաձայն \[Families First Coronavirus Response Act\]\(#\) օրենքի](#):



## Անհատական վերահսկողության միջոցառումներ և սքրինինգ

- Դիմակ կրելը մարզադաշտում կամ ձիարշավարանում պարտադիր է բոլոր դեպքերում՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ ակտիվ ուտում կամ խմում եք դրա համար նախատեսված տեղերում, կամ համաձայն բացառությունների՝ ըստ [CDPH դիմակ կրելու ուղեցույցի](#): Հաճախորդները, որոնք չեն կատարում պահանջը, պետք է անմիջապես հեռացվեն այդ վայրից:
- Մարզադաշտեր և ձիարշավարաններ շահագործողները պետք է ռազմավարություն մշակեն տոմս ունեցողների կոնտակտային ինֆորմացիայի ստուգման համար: [Շփումների հետազոտում](#) COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու գործում կարևոր քայլ է:
- Կատարեք ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշների սքրինինգ բոլոր աշխատակիցների համար նրանց հերթափոխի սկզբին, ինչպես նաև հաստատություն մտնող բոլոր մատակարարների կամ պայմանագրային աշխատողների համար: Համոզվեք, որ ջերմությունը/ախտանիշները սքրինինգ անողը հնարավորինս խուսափում է աշխատողների հետ սերտ շփումից:
- Եթե պահանջվում է տանը սքրինինգ կատարել, ինչը հաստատությունում իրականացնելու պատշաճ այլընտրանք է, համոզվեք, որ աշխատողը սքրինինգն իրականացրել է տանից դուրս գալուց առաջ՝ նախքան հերթափոխի գնալը, և որ հետևում է [CDC ուղեցույցներին](#), ինչպես նկարագրված է վերևում՝ «Աշխատակիցների դասընթացի թեմաներ բաժնում»:
- Խրախուսեք աշխատողներին, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն, մնալ տանը:
- Գործատուները պետք է տրամադրեն և ապահովեն, որ աշխատակիցներն օգտագործեն բոլոր պաշտպանիչ սարքավորումները՝ ներառյալ աչքերի պաշտպանությունը և ձեռնոցները, որտեղ որ անհրաժեշտություն կա:
- Գործատուները պետք է մտածեն, թե երբ մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցները կարող են օգտակար լինել ի հավելումն հաճախակի ձեռքերը լվանալուն կամ ձեռքերի ախտահանիչներին. օրինակներն այն աշխատակիցների համար են, ովքեր ախտանիշներ հայտնաբերելու նպատակով ստուգում են ուրիշներին կամ ձեռք են տալիս առարկաների, որոնց հաճախ հպվում են: Աշխատողները պետք է ձեռնոց կրեն, երբ օգտվում են առարկաներից, որոնք աղտոտված են կենսահեղուկով:
- Աշխատակիցները, որոնք մշտապես պետք է վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա գտնվեն հաճախորդներից կամ գործընկերներից (օր.՝ հյուրերին անվտանգության միջոցներ տրամադրելը և ապահովելը) պետք է ի հավելումն դիմակների՝ երկրորդային պատնեշ օգտագործեն (օր.՝ դեմքի վահանակներ կամ պաշտպանիչ ակնոցներ): Բոլոր աշխատակիցները պետք է նվազագույնի հասցնեն հյուրերից վեց ոտնաչափից պակաս հեռավորության վրա գտնվելու ժամանակը:

- Գործատուները պետք է խելամիտ միջոցներ ձեռնարկեն՝ ներառյալ մուտքերին, ռազմավարական նշանակություն ունեցող և լավ տեսանելի տեղերում և ամրագրման հաստատման մասերում ցուցանակներ փակցնելը՝ հիշեցնելու համար հանրությանը, որ պետք է կիրառել դեմքը ծածկող միջոցներ և պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն, և որ անհրաժեշտ է հաճախակի լվանալ ձեռքերն օճառով առնվազն 20 վայրկյան, կիրառել ձեռքերի ախտահանիչներ և որ չի կարելի դիպչել դեմքին:
- Պետք է լինեն մշտական և ավելացված պատնեշներ, որոնք կապահովեն առնվազն 25 ոտնաչափ հեռավորություն՝ լսարանի/հանդիսատեսների և հիմնական կետի (խաղաղաշտի) միջև:
- Բոլոր չմասնակցող մարզիկները, մարզիչները, աշխատակազմը և այլ օժանդակ անձնակազմը պետք է միշտ դիմակ կրեն՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ ուտում կամ խմում են:
- Բոլոր հանդիսատեսները և մարզադաշտ այցելուները պետք է միշտ դիմակ կրեն՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ ուտում կամ խմում են: Մարզադաշտ և ձիարշավարան շահագործողները պետք է քաղաքականություն կիրարկեն, որի համաձայն հյուրերը պետք է դիմակ կրեն՝ այլապես, նրանց մուտքը հաստատություն կարգելվի, եթե չեն գործում բացառություններ՝ համաձայն [CDPH-ի Դիմակ կրելու ուղեցույցի](#): Որպես քաղաքականության մաս՝ հիշեցրեք հյուրերին իրենց հետ նախօրեք բերել դիմակներ, հակառակ դեպքում՝ նրանց չի թույլատրվի տարածք մտնել: Դիտարկեք առանց դիմակների ժամանող հյուրերի համար դիմակների հասանելիության հնարավորությունը:
- Ժամանելուն պես՝ հյուրերը պետք է ջերմաչափում և/կամ ախտանիշների սքրինինգ անցնեն, նրանց պետք է խնդրել օգտագործել ձեռքերի ախտահանիչներ և հրահանգել, որ բերեն և կրեն դիմակ, երբ չեն ուտում կամ խմում, եթե չեն գործում բացառություններ՝ համաձայն [CDPH-ի Դիմակ կրելու ուղեցույցի](#): Մարզադաշտ և ձիարշավարան շահագործողները իրավունք ունեն չեղարկելու ախտանիշներ ունեցող հյուրերի հետ անձանց/կողմերի ամրագրումները և թույլ չտալու նրանց ներս մտնել:
- Մուտք(եր)ի մոտ ցուցադրեք հյուրերի և աշխատողների համար լավ տեսանելի կանոնների ցանկ, որոնք մուտքի պայման կհանդիսանան: Կանոնները կարող են ներառել հատուկ նախատեսված տեղերում ուտելուց և խմելուց բացի՝ մշտապես դիմակ կրելու ցուցումներ, եթե չեն գործում բացառություններ՝ համաձայն [CDPH-ի Դիմակ կրելու ուղեցույցի](#), ձեռքերի ախտահանիչներ օգտագործելու, այլ հյուրերից և աշխատողներից ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու, մակերեսներին անհարկի դիպչելու ցուցումներ, և ծառայությունների հետ կապված փոփոխություններ: Երբ հնարավոր է, կանոնները պետք է հասանելի լինեն թվային տարբերակով, օր.՝ հավելվածների, կարճ հաղորդագրությունների կամ էլ.փոստի միջոցով:

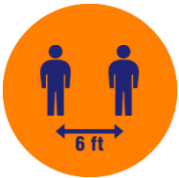


## Օդափոխման, մաքրման և ախտահանման արոտոկոլներ

- Որտեղ հնարավոր է, տեղադրեք բարձր արդյունավետությամբ դյուրակիր օդամաքիչ սարքեր, հզորացրեք շինությունում տեղադրված օդի զտիչները հնարավոր ամենաբարձր արդյունավետությամբ և կատարեք այլ փոխոխություններ՝ մեծացնելու դրսի օդի քանակությունը և բոլոր աշխատավայրերում և այլ փակ տարածքներում օդափոխության աստիճանը:
- Պարբերաբար ստուգեք [CDPH-ի վեբկայքը](#), որպեսզի տեղյակ լինեք օդակաթիլային ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների վերաբերյալ փակ տարածքներում օդի որակի և շինություններում օդափոխման ցուցումների փոփոխությունների վերաբերյալ:
- Մանրակրկիտ մաքրեք բանուկ տարածքները, ինչպիսիք են սրահները, ընդմիջման և հանգստի տարածքները, վաճառասեղանները և կրպակները, և այլն, ինչպես նաև մուտքի և ելքի հատվածները՝ ներառյալ աստիճանները, միջանցքները, դռների շրջանակները և վերելակների հարթակները: Հաճախակի ախտահանեք հաճախ օգտագործվող մակերեսները, ներառյալ՝ վաճառասեղանները, բանկային քարտերի մեքենաները, սենսորային էկրանները, դռների բռնակները, բանալիները, արմակակալները, զուգարանները, ձեռքերը լվանալու տեղերը և այլն:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն մակերեսները, որոնք համօգտագործվում են աշխատողների կողմից հերթափոխների ընթացքում կամ օգտվողների կողմից օգտագործելու արանքում՝ կախված նրանից, թե որն է ավելի հաճախ պատահում, ներառյալ, բայց չսահմանափակվելով աշխատանքային մակերեսներով, ժամացույցներով, պատճենման մեքենաներով, բանալիներով, մաքրման սարքավորումներով, լապտերներով, և այլն: Խուսափեք օգտվել համատեղ օգտագործման իրերից, ինչպես, օրինակ՝ հեռախոսները, պլանշետները, օֆիսային սարքավորումները և գործիքները, երբ հնարավոր է: Երբեք մի համօգտագործեք անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները (PPE):
- Ախտահանեք բարձրախոսները և նմանատիպ սարքավորումները յուրաքանչյուր օգտագործումից առաջ և հետո: Խորհրդակցեք սարքավորումներ արտադրողների հետ՝ պարզելու համար ախտահանման համապատասխան քայլերը, մասնավորապես՝ փափուկ, ծակոտկեն մակերեսների դեպքում, ինչպիսին փափուկ ականջակալներն են:
- Ախտահանեք հյուրերին տրամադրված կամ վարձով տրված սարքավորումները հյուրերի կողմից օգտագործելուց առաջ և հետո: Եթե հնարավոր չէ, այնքանով, որքանով դա համապատասխանում է հաշմանդամություն ունեցող անձանց նկատմամբ հաստատության պարտականություններին, դադարեցրեք հյուրերին տրամադրված սարքավորումների օգտագործումը:

- Մանրակրկիտ մաքրեք և ախտահանեք շինությունները և սարքավորումները յուրաքանչյուր միջոցառումից հետո: Դա կարող է ներառել սեղանների, աթոռների, տաղավարների, սենսորային էկրանների և այլնի ախտահանումը: Բավարար ժամանակ հատկացրեք պատշաճ ախտահանման համար՝ հետևելով ապրանքի ցուցումներին: Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալությամ կողմից արտոնված ախտահանիչները պահանջում են շփման նվազագույն ժամանակ (մի քանի վայրկյանից մինչև մի քանի րոպե), որպեսզի արդյունավետ լինեն մարդու կորոնավիրուսի դեմ:
- Կահավորեք տերմինալները, վաճառասեղանները և աջակցման սեղանները ախտահանման պատշաճ ապրանքներով՝ ներառյալ ձեռքերի ախտահանիչները և ախտահանիչ անձեռոցիկները, և տրամադրեք ձեռքի անհատական ախտահանիչներ հյուրերին ուղղակիորեն օգնող բոլոր աշխատողներին:
- Համոզվեք, որ սանիտարական հարմարությունները միշտ գործում են և համալրված են, ինչպես նաև տրամադրեք լրացուցիչ օճառ, թղթե անձեռոցիկներ և ձեռքի ախտահանման միջոցներ՝ ըստ անհրաժեշտության:
- Տրամադրեք ռեսուրսներ՝ խթանելու աշխատողների անձնական հիգիենան: Դա կներառի անձեռոցիկներ, աղբամաններ, ձեռքի օճառներ, բավարար ժամանակ ձեռքերը լվանալու համար, ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչներ, ախտահանված անձեռոցիկներ և մեկանգամյա օգտագործման սրբիչներ:
- Ժամանակ տրամադրեք՝ աշխատողներին իրենց հերթափոխի ընթացքում մաքրման պրոցեդուրաներ իրականացնելու համար: Պետք է աշխատանքի ժամանակ տրվեն մաքրման հանձնարարականներ՝ որպես աշխատողի աշխատանքային պարտականությունների մաս:
- Հարմարեցրեք կամ փոփոխեք հաստատության աշխատանքային ժամերը՝ համապատասխան ժամանակ տրամադրելու կանոնավոր մանրակրկիտ մաքրման համար:
- Հաստատության ողջ տարածքով մեկ՝ ներառյալ շենքի ճակատային և բակային հատվածները, տրամադրեք ձեռքերի ախտահանիչներ կյուլերի դիսպենսերներ հյուրերի և աշխատողների կողմից օգտագործման համար: Դիտարկեք հյուրերի կողմից օգտագործվելիք ձեռքերը լվանալու կայաններ տեղադրելու հնարավորությունը: Խրախուսեք մարդկանց շենքում գտնվելու ընթացքում հաճախ լվանալ ձեռքերը և/կամ օգտագործել ձեռքերի ախտահանիչներ: Երբեք մի՛ տրամադրեք ձեռքերի ախտահանող միջոցներ մեթանոլով, քանի որ այն ունի թունավորության բարձր մակարդակ ինչպես երեխաների, այնպես էլ չափահասների համար:
- Տեղադրեք և խրախուսեք հնարավորության դեպքում բանկային քարտերի անհպում սարքերի օգտագործումը, ներառյալ շարժման սենսորային լույսերը, անհպում վճարային համակարգերը, օճառի և թղթե սրբիչների ավտոմատ դիսպենսերները և տաբելային հաշվառման համակարգերը:

- Նվազեցնելու համար [լեզիոներների հիվանդության](#) և ջրի հետ կապված այլ հիվանդությունների ռիսկը, [քայլեր ձեռնարկեք](#)՝ համոզվելու համար, որ ջրային բոլոր համակարգերը և սարքավորումները (օր.՝ ցայտադրյալները և դեկորատիվ շատրվանները) երկարատև փակ լինելուց հետո անվտանգ են օգտագործման համար:
- Ախտահանիչ քիմիական միջոցներ ընտրելիս օգտվեք COVID-19-ի դեմ արտոնված միջոցներ՝ համաձայն [Բնապահպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից և հետևեք ապրանքի ցուցումներին: Օգտագործեք ախտահանիչ այնպիսի միջոցներ, որոնք պիտակավորված են որպես արդյունավետ միջոցներ նորահայտ վիրուսային պաթոգենների դեմ, տնային տնտեսությունում օգտագործվող լուծվող սպիտակեցնող լուծույթներ (5 ճաշի գդալ՝ մեկ ջրի գալոնին) կամ առնվազն 70%-անոց սպիրտային լուծույթ, որը հարմար է մակերևույթի վրա օգտագործման համար: Աշխատողների հետ դասընթացներ անցկացրեք քիմիական վտանգների, արտադրողի ցուցումների, օդափոխության պահանջների և անվտանգ օգտագործման վերաբերյալ Cal/OSHA պահանջների մասին: Մաքրման կամ ախտահանող կյուրեր օգտագործող աշխատողները պետք է կրեն ձեռնոցներ և պաշտպանիչ այլ միջոցներ, ինչպես պահանջվում է արտադրանքի ցուցումներով: Հետևեք Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության դեպարտամենտի կողմից խորհուրդ տրվող՝ [ասթմայի համար անվտանգ մաքրման մեթոդներին](#) և պատշաճ օդափոխություն ապահովեք:



## Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- **ԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ**՝ միայն ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը բավական չէ COVID-19-ի փոխանցումը կանխելու համար:
- Սահմանափակեք հյուրերի խմբերը մինչև մեկ ընտանիքի սահմաններում: Միևնույն ընտանիքի անդամները պարտադիր չէ, որ պահպանեն վեց ոտնաչափ հեռավորություն:
- Միջոցներ ձեռնարկեք ապահովելու մարդկանց/ընտանիքների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն: Դա կարող է ներառել ֆիզիկական բաժանարարներ կամ տեսանելի կողմնորոշիչներ (օր.՝ հատակին/գետնին արված նշումներ կամ նշաններ, որոնք ցույց կտան, թե որտեղ պետք է նստեն և կանգնեն մարդիկ) և պետք է կիրառվեն այն տեղերում, որտեղ մարդիկ շարք են կազմում կամ խմբվում, ներառյալ՝ գրանցման կանգնակները, տերմինալները, զուգարանները, վերելակների սրահները, սպասման տարածքները, հանդերձարանները և այլն:
- Վերակազմաձևեք, փակեք կամ հակառակ դեպքում՝ հեռացրեք նստատեղերը՝ տարբեր ընտանիքներից այցելուների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար: Դրա համար կարող է պահանջվել նստեցնել յուրաքանչյուր երկրորդ շարքում կամ «շախմատային խաղատախտակի» ոճով նստատեղերի արգելափակում կամ հեռացում (օգտագործեք յուրաքանչյուր շարք, բայց համոզվեք, որ ոչ ոք չի նստում այլ հյուրերի անմիջապես հետևում) բոլոր ուղղություններով հեռավորություն պահպանելու

համար: Առանց ֆիքսված նստատեղերի օբյեկտների (օրինակ՝ մարգագետնի տեսարանով հատվածներ) շահագործումը ներկայումս թույլատրված չէ:

- Աշխատողներ հատկացրեք, որոնք կօգնեն մարդկանց միջոցառման ժամանակ հեռավորություն պահպանել: Դա կարող է ներառել ըստ տեղերի նստեցնելը, նեղ հատվածներում մարդկանց կուտակումների կանխումը և հյուրերին բացթողնելու կարգավորումը՝ նվազեցնելու համար մարդկանց հոսքերի խաչվող երթևեկությունը: Կառավարեք ելքերը՝ հյուրերին հրավիրելով ամենամոտ ելքերից առաջինը դուրս գալ նստելու տարածքներից:
- Թույլ մի՛ տվեք հյուրերին ներգրավվել որևէ գործողությունների մեջ, որոնք խթանում են տարբեր ընտանիքների անդամներին հավել, օրինակ՝ «թխի, թող գա» (ձեռքի փոխանցում խփելը), ձեռքից ձեռք փոխանցումը և այլն:
- Հետ պահեք հյուրերին գոռալուց, երգելուց, սուլելուց և այլ գործողություններից, որոնք կարող են մեծացնել վարակված մարդու կողմից արտաշնչվող կաթիլների և աերոզոլների միջոցով վարակի փոխանցման հնարավորությունը, և համոզվեք, որ բոլորը միշտ դիմակ են կրում՝ բացառությամբ այն պահերի, երբ ուտում կամ խմում են:
- Արգելեք օդի արտաշնչում պահանջող աղմուկաստեղծ սարքերի կիրառումը, ինչպես, օրինակ՝ վոկալիզացիաները և նմանատիպ սարքերը:
- Դիտման հարթակներում նստած հյուրերին ապրանք վաճառողներին տրամադրեք ձեռնոցներ և ձեռքի անհատական ախտահանիչ: Համոզվեք, որ վաճառվող սնունդը և ըմպելիքները փաթեթավորված են հերմետիկ տարաների մեջ: Ներմուծեք այնպիսի վճարային մեթոդներ, որոնք նվազագույնի են հասցնում քարտերի կամ կանխիկի ձեռքից ձեռք փոխանցումը (կիրառեք ստույգ կանխիկ գումար, մի կիրառեք ստորագրություն պահանջող վճարման համակարգեր և այլն):
- Հնարավորության դեպքում, աշխատողների և հյուրերի միջև տեղադրեք ֆիզիկական անթափանց պատնեշներ կամ միջնորմներ, օրինակ՝ տոմսարկղներում և այլն՝ նվազեցնելու աշխատողների և հյուրերի միջև փոխազդեցությունը:
- Կիրառեք հեռավար աշխատանքի տարբերակներ և փոփոխված աշխատանքային ժամանակացույց: Երբ հնարավոր է և անհրաժեշտ, սահմանափակեք օբյեկտում միաժամանակ գտնվող աշխատողների թիվը: Դա կարող է ներառել ժամանակացույց կազմելը (օրինակ՝ նախապատրաստման փոփոխվող ժամեր), տեղում հաշվետվողականության համար հերթագայող օրեր նշանակելը, փուլային վերադարձն աշխատանքային միջավայր կամ հեռավար աշխատանքի կատարման շարունակումը, երբ դա հնարավոր է:
- Մտածեք այն մասին, որ աշխատակիցներին, որոնք իրենց պարտականությունների փոփոխություններ են խնդրում, առաջարկեք տարբերակներ, որ նվազեցվի նրանց շփումը հյուրերի և այլ աշխատակիցների հետ՝ օր.՝ սարքավորումների կառավարում՝ տոմս վաճառելու փոխարեն, կամ վարչական կարիքների կառավարում հեռավար կերպով):

- Աշխատավարձի և օրվա ժամային կարգավորումներին համապատասխան՝ ապահովվեք ընդմիջումներ՝ ֆիզիկական հեռավորության պոտոկոլները պահպանելու նպատակով:
- Եթե հնարավոր է, վերակազմաձևեք աշխատատեղերը՝ աշխատակիցների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն ապահովելու նպատակով: Շինություններում փոքրաթիվ ժողովներ անցկացրեք՝ պահպանելու համար ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցների պահանջը և մտածեք ժողովները և մարզումները բացօթյա, ավելի մեծ սենյակներում կամ առցանց պլատֆորմներով կամ հեռախոսակապով անցկացնելու մասին:
- Համոզվեք, որ աշխատողները կարող են պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն հանգստի սենյակներում՝ օգտագործելով միջնապատեր, մեծացնելով սեղանների/աթոռների միջև հեռավորությունը, որպեսզի իրարից բաժանեք աշխատողներին, և այլն: Որտեղ որ հնարավոր է, ստեղծեք բացօթյա հանգստի տարածքում ծածկի և նստելու հարմարություններ, որոնք ապահովում են ֆիզիկական հեռավորությունը: Հետ պահեք աշխատակիցներին ընդմիջման ժամանակ իրար հետ հավաքվելուց և համոզվեք, որ նրանք առանց դիմակի չեն ուտում կամ խմում՝ իրարից վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա չգտնվելով:
- Կիրառեք փակ տարածքներում, ինչպես, օրինակ՝ պահեստասենյակներում և վաճառատեղանների տարածքներում, աշխատողների քանակի լրացուցիչ սահմանափակումներ՝ ապահովելու համար նվազագույնը վեց ոտնաչափ հեռավորություն:
- Պահանջեք, որպեսզի աշխատողները գերծ մսան ձեռքսեղմումներից, բռուկցքով կամ արմունկով բարևելուց, գրկախառնվելուց կամ նմանատիպ ողջույնի ձևերից կամ այլ վարքից, որը խաթարում է ֆիզիկական հեռավորությունը:
- Թույլ մի՛ տվեք մարդկանց խմբվել բանուկ տարածքներում, ինչպիսիք են՝ զուգարանները, միջանցքները, տոմսերի ամրագրման պատուհանները և բանկային քարտերի տերմինալները, և այլն:
- Դադարեցրեք «ընդունելությունները և ողջույնները», ստորագրություն, VIP անցագրեր բաժանելը, որոնք թույլ են տալիս հյուրերին մուտք գործել հետնամասեր, և այլն: Անպայման մտածեք հյուրերի լուսանկարվելու համար նախատեսված տեղերը (օր.՝ ցուցանակների կամ սովորաթղթե մոդելների մոտ) փակելու մասին:
- Փոփոխեք ավտոկայանատեղիի դիզայնը՝ սահմանափակելու համար մարդկանց կուտակումների տեղերը և ապահովելու համար պատշաճ տարանջատում (օրինակ՝ յուրաքանչյուր երկրորդ տեղը, անհպում վճարում և այլն): Արգելեք կայանատեղիներում կամ հաստատության այլ տարածքներում հավաքվելը, ինչը խրախուսում է տարբեր ընտանիքների խառը շփում: Ապահովեք համապատասխան քանակությամբ աշխատողների առկայությունը՝ վերահսկելու համար ավտոկայանատեղիի տարածքները ֆիզիկական հեռավորության պահպանման առումով:





# Հավելյալ դիտարկումներ



## Մուտք և անվտանգություն

- Համոզվեք, որ ավտոկայանատեղիները, մուտքի և ելքի տարածքները գծանշված են, վերահսկվում են և այնպես են կազմաձևված, որպեսզի ապահովվի ֆիզիկական հեռավորությունը և չլինեն մարդկանց կուտակումներ:
- Դիմակ կրելը պարտադիր է ողջ զբոսայգու բոլոր բաց և փակ տարածքներում՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ չեն ուտում և/կամ խմում: Այն հաճախորդները, որոնք չեն կատարում պահանջը, պետք է անմիջապես հեռացվեն այդ վայրից: Թույլ տվեք բացառություններ, որոնք նշված են [CDPH դիմակ կրելու ուղեցույցում](#):
- Օբյեկտի շրջագծից դուրս բոլոր եկողների, հյուրերի և այցելուների համար ապահովեք ջերմաչափում և/կամ ախտանիշների սքրինինգ: Համոզվեք, որ ջերմությունը/ախտանիշները սքրինինգ անողը հնարավորինս խուսափում է աշխատողների հետ սերտ շփումից:
- Գունավոր թևկոցների միջոցով կամ այլ տեսանելի ձևով նույնականացրեք սքրինինգն անցնող մարդկանց՝ ցույց տալու համար, որ հաճախորդն անցել է սքրինինգը: Թող մարդիկ կացնեն գունավոր թևկոցներն իրենց դաստակին, հագուստին կամ տեսանելի այլ տեղում: Միայն համապատասխան գույնի թևկոց ունեցող մարդկանց պետք է թույլատրվի մտնել նստելու տարածք:
- Դիտարկեք փուլային մուտքի ժամանակացույց կազմելու միջոցները, որպեսզի նվազեցվեն մետաղորսիչների, պայուսակների ստուգման և տոմսերի սկանավորման հերթերը: Օրինակ, հերթերի վիրտուալ կազմակերպումը կարող է չափելի հասանելիություն ապահովել հերթի սկզբում:
- Պաշտպանեք տոմսերի տրամադրման տեղերը անթափանցելի պատնեշներով, ինչպիսիք են օրգանական ապակույց պատնեշները: Հրահանգեք հյուրերին՝ որտեղ հերթ կանգնել, որպեսզի ապահովվի նվազագույնը վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն:
- Հնարավորության դեպքում, շենք, նստելու տարածքներ, աշխատանքային և այլ տարածքներ մուտքի և ելքի առանձին երթուղիներ առանձնացրեք՝ օգնելու պահպանել ֆիզիկական հեռավորությունը և կրճատելու մոտ հեռավորության վրա միմյանց կողքով մարդկանց անցնելու դեպքերը: Հնարավորության դեպքում, հետիոտնի համար սահմանեք միակողմանի շարժման միջանցքներ և անցուղիներ, որպեսզի աշխատողները և հյուրերը չկարողանան անցնել միմյանց կողքով:
- Աստիճանաբար շարքերով և սեկցիաներով մտեք և դուրս եկեք՝ կանխարգելելու սրահներում և միջանցքներում մարդկանց կուտակումները: Առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել միջոցառման ավարտին հաստատություններից աստիճանաբար դուրս գալուց: Հնարավորության դեպքում, սահմանեք հաստատություն մուտքի և ելքի ուղեհիշներ:

- Պայուսակներ ստուգող աշխատակիցները պետք է փոխեն գործողությունները՝ նվազեցնելու համար հյուրերի՝ իրերին ձեռք տալը: Դա կարող է ներառել ստիլունների կամ այլ գործիքների օգտագործումը պայուսակներ ստուգելու համար՝ խնդրելով, որ հյուրերը բացեն պայուսակները և տեղաշարժեն պարունակվող իրերը, և այլն: Եթե գործողությունները կարող են բերել հաճախորդների կամ նրանց իրերի հետ ուղղակի շփման, աշխատակիցները անմիջապես պետք է ախտահանեն ձեռքերը կամ կրեն ձեռնոցներ և փոխեն դրանք ամեն հյուրին ստուգելուց հետո:
- Այցելուների անձնական իրերին դիպչելուց խուսափելու համար շահագործողները պետք է կիրարկեն «փոքր թափանցիկ պայուսակի» քաղաքականությունը և խնդրեն հյուրերին, որ ստուգման նպատակով իրենք բացեն իրենց պայուսակները: Նկատի ունեցե՛ք մաքուր պայուսակի քաղաքականության անհրաժեշտ բացառությունները՝ բժշկական և անձնական հիգիենայի պարագաների համար:
- Կիրառե՛ք անվտանգության գործիքներ, որոնք հնարավորություն են տալիս աշխատակիցներին իրենց հյուրերից պահպանել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն: Դա կարող է ներառել մետաղորսիչներով անցնելը՝ ձեռքի մետաղորսիչներ օգտագործելու փոխարեն:
- Մետաղորսիչների միջով անցնելն արդյունավետ է մետաղական իրերի հայտնաբերման առումով և միևնույն ժամանակ թույլ է տալիս անվտանգության աշխատողներին սոցիալական հեռավորություն պահպանել: Ձեռքի մետաղորսիչների կիրառումը պակաս ծախսատար այլընտրանք է, որը թույլ է տալիս մետաղյա իրեր հայտնաբերել առանց շփման, բայց դրանք պահանջում են, որ անվտանգության աշխատակիցները գտնվեն հյուրերից վեց ոտնաչափից պակաս հեռավորության վրա: Ստուգում իրականացնող ցանկացած աշխատակից պետք է կրի մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ, որոնք պետք է հյուրի հետ շփումից հետո անմիջապես նետել, որին պետք է հետևի ձեռքերի լվացումը կամ ախտահանումը՝ նախքան նոր ձեռնոց հագնելը:
- Որտեղ հնարավոր է, տեղադրե՛ք տոմսերի անհալում սկաներներ: Խնդրե՛ք հյուրերին ինքնուրույն սկանավորել իրենց տոմսերը՝ աշխատողների և հյուրերի միջև թվային էլեկտրոնային սարքերը կամ թղթե տոմսերը ձեռքից ձեռք փոխանցելու փոխարեն: Երբ աշխատակիցները պետք է օգնեն հյուրերին և շփումն անհրաժեշտ է, աշխատակիցները պետք է դիմակ կրեն և լվանան ձեռքերը և/կամ օգտագործեն ձեռքի ախտահանիչներ, ինչպես որ նկարագրված է այս ուղեցույցում: Հյուրերը փոխանակման ժամանակ պետք է դիմակ կրեն, և նրանց պետք է հորդորել՝ ապրանքներին ձեռք տալուց հետո լվանալ ձեռքերը և/կամ օգտագործել ձեռքի ախտահանիչներ:
- Դադարեցրե՛ք հանդերձարանից և այլ հարմարություններից օգտվելը, որոնք աշխատողներից պահանջում են անհարկի հալում հյուրերի իրերին և մեծացնում են տարբեր ընտանիքներից վարակված իրերի հետ շփման ռիսկը:
- Աշխատողներ հատկացրե՛ք՝ ընդմիջումների ընթացքում միջոցառման անցկացման տարածքներից կարգավորված մուտքն ու ելքն ապահովելու համար: Աշխատողների միջոցով պահպանե՛ք հերթերի տարածքում

համապատասխան տարածություն և օգնեք հաճախորդներին հասկանալ, թե որտեղ է սկսվում հերթը, քանի որ հավելյալ տարածքը կարող է դժվարացնել հասկանալը, թե որտեղ պետք է կանգնել:

- Վերակազմաձևեք առևտրային և այլ մանրածախ առեվտրի կրպակները և այլ տարածքները՝ աշխատողների և հաճախորդների միջև ֆիզիկական հեռավորություն ստեղծելու համար: Խրախուսեք նախապես պատվեր կատարելը, անհպում վճարումը և այլ համակարգերը, որոնք նվազեցնում են մանրածախ առևտրի տարածքում հաճախորդների գտնվելու ժամանակը: Գործատուները պետք է սահմանեն հերթեր (նշաններ, կանգնակներ և այլն)՝ հնարավորություն տալով հաճախորդներին պահպանել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն այն ընթացքում, երբ նրանք սպասում են, որ վերցնեն կամ գնեն ապրանքներ:



### **Հաստատությանն աջակցելու գործողություններ. Ձայն, լուսավորություն, և այլն**

- Մաքրեք հավող մակերեսները հերթափոխների ընթացքում կամ մեկ օգտագործողից մյուսի արանքում՝ կախված նրանից, թե դրանցից որն է ավելի հաճախ կատարվում՝ ներառյալ, բայց չսահմանափակվելով աշխատանքային մակերեսներով, գործիքներով, բռնակներով և սողնակներով, ինչպես նաև շարժական սարքավորումներով՝ ներառյալ բոլոր տրանսպորտային միջոցների սրահների առկա մակերեսները:
- Պահանջեք, որպեսզի աշխատողները լվանան ձեռքերը կամ օգտագործեն ախտահանիչներ համաօգտագործվող այնպիսի սարքավորումների կիրառման արանքում, ինչպիսիք են աշխատատեղի գործիքները, ռադիոները, շարժական սայլակները և այլ պարագաներ, և դրա համար վճարվող աշխատաժամանակ հատկացրեք:
- Պահանջեք, որ PPE-երը (ԱՊՍ), և գործատուի սեփականությունը հանդիսացող և նրա կողմից կառավարվող սարքավորումները, ինչպես, օրինակ՝ սաղավարտները, ախտահանվեն յուրաքանչյուր հերթափոխի ավարտին: Մաքրեք և ախտահանեք սարքավորումը ներսից, ապա դրսից, հետո լվացեք ձեռքերը:
- Պարզեք «խրթին մասերը» և բարձր ռիսկայնության տարածքները, որտեղ աշխատողները ստպված են միասին կանգնել, օրինակ՝ միջանցքները, ամբարձիչները և վերելակները, և ցուցանակներ տեղադրեք՝ հիշեցնելու աշխատողներին այդ տարածքներով անցնելիս անվտանգության միջոցներ ձեռնարկելու անհրաժեշտության մասին:
- Դիտարկեք տարբերակներ՝ սահմանափակելու հաստատության ներքին արտադրական բաժանմունքներում անհրաժեշտ աշխատողների թիվը և/կամ սահմանեք այն ուղիները, որոնց միջոցով նրանք կարող են միմյանցից առանձին կատարել առաջադրանքները:

- Գնահատեք սերտ շփում ներառող (ծանրություն բարձրացնելը, սահմանափակ տարածքներում աշխատելը և այլն) սովորական աշխատանքային գործընթացների բարձր ռիսկը և փոփոխեք այդ աշխատանքային գործընթացները՝ որտեղ հնարավոր է:
- Սահմանափակեք արտադրական իրերի համատեղ օգտագործումը մինչև մեկ աշխատող կամ գործառնական թիմ (օր՝ ձայնային սարքավորումները պետք է կիրառվեն հատուկ նշանակված անձի կամ թիմի կողմից): Յուրաքանչյուր օգտագործումից առաջ և հետո բոլոր առարկաները պետք է մանրակրկիտ մաքրվեն:
- Ախտահանեք հաղորդակցման բոլոր սարքավորումները յուրաքանչյուր կիրառումից առաջ և հետո և համապատասխան գործիքները պիտակավորեք օգտագործողի անվամբ՝ գործիքների համաօգտագործումից խուսափելու համար:
- Աշխատողներն, ովքեր գործ են ունենում բանալիների հետ, մեքենաների դռներ են բացում կամ դիպչում են հյուրերի իրերին, պետք է ժամանակ հատկացնել ձեռքերը լվանալու և/կամ ձեռքի ախտահանիչներ օգտագործելու համար:

---

<sup>1</sup>Խոցելի խմբերի համար պետք է դիտարկել լրացուցիչ պահանջների կիրառում: Գործատուները պետք է համապատասխանեն [Cal/OSHA](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/Pages/CalOSHA.aspx) բոլոր ստանդարտներին և պատրաստ լինեն հետևել դրա ուղեցույցին, ինչպես նաև [Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\)](https://www.cdc.gov/) և [Կալիֆորնիայի Հանրային առողջապահության դեպարտամենտի \(CDPH\)](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/Pages/CalOSHA.aspx) ուղեցույցին: Բացի այդ, գործատուները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխել իրենց գործունեությունը՝ այդ ուղեցույցների փոփոխությանը համապատասխան:

