



COVID-19 Ուղեցույց՝ Նախատեսված արդյունաբերական ուղորտի համար Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ

Սեպտեմբերի 30, 2020թ.

covid19.ca.gov



Ակնարկ

Հետևյալ ուղեցույցներն ու դիտարկումները նախատեսված են օգնել բարձրագույն ուսումնական հաստատություններին (ԲՈՒՀ) և իրենց համայնքներին՝ պլանավորելու և նախապատրաստվելու վերսկսել ստացիոնար ուսուցումը:

Սույն ուղեցույցը միջանկյալ է: Սույն ուղեցույցներն ու դիտարկումները հիմնված են ներկա պահին լավագույն հասանելի հանրային առողջապահական տվյալների, այժմ կիրառվող միջազգային լավագույն գործելակերպերի և գործառնությունների կառավարման գործնական իրողությունների վրա: Նոր տվյալների և գործելակերպերի երևան գալուն պես սույն ուղեցույցը կթարմացվի: Ի լրումն, սույն ուղեցույցներն ու դիտարկումները չեն արտացոլում խնդիրների այն ամբողջական շրջանակը, որոնց բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները կարիք կունենան անդրադառնալ:

Սույն ուղեցույցի իրականացումը, որպես փուլային վերաբացման մի մաս, կախված կլինի տեղական իրավիճակից, ներառյալ՝ համաճարակաբանական միտումներից (ինչպիսիք են Նոր COVID-19-ի դեպքերի ու հոսսափտալացման մակարդակի հետևողականորեն կայուն կամ նվազող տեղեկները՝ առնվազն 14 օրվա կտրվածքով), ԲՈՒՀ -ում և համայնքում առկա թեստավորման ռեսուրսները և հիվանդության դեպքերը և բռնկումները հետազոտելու՝ ԲՈՒՀ-ի համարժեք պատրաստվածությունը և հանրային առողջապահական կարողությունը: Սույն ուղեցույցին հետևելու բոլոր որոշումները պետք է կայացվեն տեղական հանրային առողջապահության պատասխանատուների և այլ պետական մարմինների հետ համատեղ:

Սույն ուղեցույցի իրականացումը պետք է հարմարեցված լինի յուրաքանչյուր հաստատությանը, ներառյալ՝ յուրաքանչյուր հաստատությունում գործող ծրագրերի պատշաճ դիտարկումը և ուսանողների և աշխատողների կարիքները: Պլաններ կազմելու և իրականացնելու նպատակով ղեկավարները պետք է ներգրավեն համապատասխան շահառուների, այդ թվում՝ ուսանողներին, նրանց ընտանիքներին, դպրոցական համայնքի աշխատակազմին և աշխատանքային գործընկերներին:

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: ԲՈՒՀ-երը պետք է շարունակեն իրազեկված մնալ հանրային առողջապահական ուղեցույցներում և նահանգային/տեղական հրամաններում կատարված փոփոխություններին, քանի որ COVID-19 իրավիճակը շարունակվում է:¹ Հատկապես՝

- Cal/OSHA-ն աշխատողներին պաշտպանելու համար ավելի ամբողջական ուղեցույց է տրամադրում [Աշխատողներին COVID-19-ից պաշտպանելու նպատակով Cal/OSHA-ի միջանկյալ ընդհանուր ուղեցույցները կայքէջում](#) :
- Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության վարչությունը և Cal/OSHA-ն ունեն համապատասխան լրացուցիչ ուղեցույց ԲՈՒՀ-երի համար, որը ներառում, բայց չի սահմանափակվում [Ֆիթնես կենտրոններով, մանրածախ առևտրի կետերով և երեխաների խնամքի կենտրոններով](#):

Եվ վերջապես, ուղեցույցն իրականացնելիս հաստատությունները պետք է գնահատեն և մեղմացնեն անաչառությանը և մատչելիությանն առնչվող ցանկացած խնդիր, որը կարող է առաջ գալ ստացիոնար ուսուցումը վերսկսելիս:

Դիմակների պահանջվող կիրառումը

CDPH-ը (Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության վարչությունը) հունիսի 18-ին թողարկեց [Դիմակների օգտագործման ուղեցույցը](#), որն ընդհանուր առմամբ ինչպես հասարակության ներկայացուցիչներից, այնպես էլ աշխատողներից պահանջում է դիմակներ օգտագործել բոլոր հանրային և աշխատանքային վայրերում, որտեղ վարակվելու մեծ վտանգ կա:

Կալիֆորնիայում մարդիկ պետք է դիմակներ օգտագործեն, երբ նրանք գտնվում են ստորև նշված բարձր ռիսկային իրավիճակներում՝

- Հասարակական որևէ փակ տարածքի ներսում կամ այնտեղ մուտք գործելու հերթում.²
- Առողջապահական ոլորտում ծառայություններ ստանալիս, որը ներառում, բայց չի սահմանափակվում հիվանդանոցներով, դեղատներով, բժշկական կլինիկաներով, լաբորատորիաներով, բժշկի մոտ այցով կամ ատամնաբուժարանով, անասնաբուժական կլինիկայով կամ արյան բանկով.³
- Հասարակական տրանսպորտի սպասելիս կամ դրանից օգտվելիս կամ պարատրանզիտի (տարեցների և հաշմանդամների համար նախատեսված սոցիալական փոխադրումներ) ժամանակ կամ տաքսու մեջ գտնվելիս, մասնավոր ավտոմեքենայի ծառայությունից օգտվելիս կամ համատեղ օգտագործման ավտոմեքենայում.
- Աշխատելիս, լինի դա աշխատավայրում, թե դրսում, երբ.
 - Հասարակության որևէ ներկայացուցիչի հետ անձամբ շփվում եք.
 - Աշխատում եք այնպիսի մի վայրում, ուր այցելում են հասարակության ներկայացուցիչներ՝ անկախ նրանից, թե տվյալ պահին այդտեղ հասարակության որևէ ներկայացուցիչ ներկա է, թե՛ ոչ.
 - Աշխատում եք այնպիսի մի վայրում, որտեղ սնունդ է պատրաստվում կամ փաթեթավորվում վաճառքի կամ այլոց առաքման համար.
 - Աշխատում կամ պարզապես անցնում եք ընդհանուր օգտագործման վայրերով, ինչպիսիք են՝ միջանցքները, աստիճանները, վերելակները և ավտոկայանատեղիները.
 - Ցանկացած սենյակում կամ փակ տարածքում, որտեղ ներկա են այլ մարդիկ (բացառությամբ տվյալ անձի ընտանիքի կամ բնակության վայրի անդամներից) և որտեղ հնարավոր չէ պահպանել ֆիզիկական հեռավորությունը.
 - Վարում կամ գործարկում եք որևէ տեսակի հասարակական տրանսպորտ կամ պարատրանզիտ փոխադրամիջոց, տաքսի կամ մասնավոր ավտոմեքենայի

Ծառայություն կամ համատեղ օգտագործվող մեքենա, երբ ներկա են ուղևորներ: Եթե ուղևորներ չկան, ապա խստիվ խորհուրդ է տրվում դիմակներ կրել:

- Երբ դրսի հասարակական վայրերում եք, որտեղ այլ անձանցից վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը հնարավոր չէ:

CDPH ուղեցույցային փաստաթուղթը նաև սահմանում է այն անձանց, ովքեր ազատված են դիմակ կրելուց, ներառելով, բայց չսահմանափակվելով որևէ հիվանդություն ունեցող, հոգեկան առողջության խնդիրներով կամ դիմակ կրելը անհնար դարձնող որևէ հաշմանդամություն ունեցող անձանցով, ինչպես նաև այն անձանցով, ովքեր լսողության դժվարություններ ունեն կամ լսողության դժվարություն ունեցող անձանց հետ շփման ժամանակ, երբ շփման համար բերանի շարժումները տեսնելը անհրաժեշտ է:

Սույն կանոններին առնչվող բոլոր պահանջները և բացառությունները ներառող բոլոր մանրամասները կարող եք տեսնել այս [ուղեցույցում](#): Դիմակներ կրելը խստիվ խրախուսվում է նաև այլ հանգամանքներում, և գործատուները կարող են դիմակներ կրելու լրացուցիչ պահանջներ ներկայացնել աշխատողներին՝ անվտանգ և առողջ աշխատավայր ապահովելու իրենց պարտականությունն իրականացնելիս: Գործատուները պետք է աշխատողներին տրամադրեն դիմակներ կամ փոխհատուցեն դրանք ձեռք բերելու մատչելի գինը:

Գործատուները պետք է մշակեն աշխատանքային հարմարությունների կանոններ այն աշխատողների համար, որոնք համապատասխանում են դիմակ կրելու պահանջների բացառություններից որևէ մեկին: Եթե այն աշխատողը, որը, այլ պարագայում պետք է դիմակ կրեր, քանի որ հաճախակի շփման մեջ է այլ անձանց հետ, սակայն առողջական խնդրի պատճառով չի կարող դիմակ կրել, ապա տվյալ աշխատողին պետք է տրամադրել չսահմանափակող այլընտրանք, ինչպիսին է օրինակ՝ դեմքի վահանը՝ ներքևի հատվածում հատուկ կտորով մշակված, եթե դա հնարավոր է, և եթե առողջական վիճակը թույլ է տալիս:

Այն բիզնեսները, որոնք բաց են հասարակությանը, պետք է իրազեկ լինեն դիմակ կրելու բացառություններին [CDPH Դիմակ կրելու ուղեցույց](#)-ից և չեն կարող բացառել հասարակության որևէ անդամի դիմակ չկրելու պատճառով, եթե տվյալ անդամը համապատասխանում է այս [ուղեցույցի կանոններին](#): Բիզնեսները պետք է քաղաքականություններ մշակեն հաճախորդների, այցելուների և աշխատողների շրջանակում նման բացառությունները կարգավորելու նպատակով:

ԲՈՒՀ-երը պետք է պահանջեն և կիրառեն դիմակի կրելն ուսանողների շրջանակում՝ աշխատողների և հասարակության անդամների համար պահանջներին համահունչ՝ ներառելով բացառություններն այն մարդկանց նկատմամբ, ովքեր որևէ առողջական խնդիր, հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեն և այն մարդկանց նկատմամբ, ովքեր ունեն դիմակի կրումը անհնար դարձնող որևէ առողջական խնդիր, ինչպես նաև այն անձինք, ովքեր լսողության դժվարություններ ունեն կամ լսողության դժվարություններ ունեցող անձանց հետ են շփվում: Ստացիոնար դասերի ժամանակ միջանցքում վեց ոտնաչափ կամ ավելի հեռավորությունը պահպանող դասախոսները կարող են կրել դեմքի վահան՝ ներքևի մասում ամրացված դիմակով:

Կալիֆորնիայի Նահանգապետի Արտակարգ Ծառայությունների գրասենյակը (CalOES) և Հանրային առողջապահական վարչությունը (CDPH) աշխատում են՝ աջակցելու դիմակների գնման և բաշխման ընթացակարգին: Լրացուցիչ տեղեկություններ կարելի է ստանալ [այստեղ](#):

Հետևյալ տարածքները սահմանվել են որպես գերակա խնդիր ունեցողներ, որոնց պետք է լուծում տրվի համալսարանի տարածքի վերաբնակեցումը պլանավորելիս:



1. COVID-19-ի Կանխարգելման պլան

- Ստեղծել գրավոր, կրթահամալիրին բնորոշ COVID-19-ի կանխարգելման պլան, իրականացնել բոլոր աշխատանքային ոլորտների, աշխատանքային հանձնարարությունների և բոլոր ուսանողների փոխազդեցությունների անդյունքում առաջացած ռիսկերի համապարփակ գնահատում, և յուրաքանչյուր կրթահամալիրում նշանակել անձ այս պլանն իրականացնելու համար: ԲՈՒՀ-ին հատուկ պլանների վերաբերյալ բոլոր որոշումները պետք է ընդունվեն տեղական հանրային առողջապահության ներկայացուցիչների և այլ մարմինների հետ համատեղ:
- [CDPH-ի դիմակ կրելու ուղեցույցը](#) ներառել Աշխատավայրին հատուկ պլանում, որի մեջ մտնում է նաև բացառությունների մշակման քաղաքականությունը:
- Տվյալ հաստատության տեղական առողջապահական վարչության համար սահմանել կոնտակտային տվյալներ, որոնցով հնարավոր կլինի տեղեկացնել ուսանողների և աշխատողների շրջանում COVID-19-ի բռնկման մասին:
- Պլանի վերաբերյալ ուսանողների և աշխատողների հետ իրականացնել վերապատրաստումներ և բացատրական աշխատանքներ: Պլանը դարձնել հասանելի աշխատողների և նրանց ներկայացուցիչների համար:
- Պարբերաբար գնահատել հաստատության համապատասխանությունը պլանին և փաստաթղթին և ուղղել հայտնաբերված թերությունները:
- Ուսումնասիրել COVID-19 հիվանդությունը և պարզել, արդյոք հաստատությանը, կրթահամալիրին կամ հաստատության գործողություններին առնչվող որևէ գործոն կարող է նպաստել վարակի ռիսկին: Անհրաժեշտության դեպքում թարմացնել պլանը՝ հետագա դեպքերը կանխելու նպատակով:
- Երբ աշխատավայրում բռնկում կա, [CDPH ուղեցույցներին](#) համապատասխան ընթացակարգեր և արձանագրություններ իրականացնել:
- Պարզել վարակակիր աշխատողի կամ ուսանողի սերտ շփման շրջանակը (վեց ոտնաչափ հեռավորությամբ 15 կամ ավելի րոպեների ընթացքում) և ձեռնարկել քայլեր մեկուսացնելու COVID-19 դրական ախտորոշումով աշխատողին(ներին) և սերտ շփման շրջանակի անձանց:
- Հետևել ստորև ներկայացված ուղեցույցներին: Սա չանելը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդության բռնկմանը, ինչը կարող է բերել գործողությունների ժամանակավոր դադարեցման կամ սահմանափակման:
- Համոզվել, որ մատակարարները, անկախ կապալառուները և հաստատությունում ծառայություն մատուցող այլ անձինք տեղյակ են ուղեցույցի կանոնների մասին, տրամադրվել են կամ ձեռք են բերել սեփական պարագաներ կամ անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) և որ նրանք հետևում են այս ուղեցույցներին:



2. Ընդհանուր միջոցառումներ

- Տեղական և պետական մարմինների հետ հաստատել և շարունակել հաղորդակցությունը՝ որոշելու հիվանդության ներկայիս մակարդակները և Ձեր համայնքում վերահսկման միջոցառումներ: Օրինակ՝
 - Տեղեկանալ ձեր տեղական առողջապահական դեպարտամենտի կայքից, կամ խորհրդակցել ձեր տեղական առողջապահության ներկայացուցչի կամ նշանակված անձնակազմի հետ, ովքեր լավագույնս կարող են մշտադիտարկել և խորհուրդներ տրամադրել տեղական պայմանների և տեղական հանրային առողջապահությանն առնչվող հրահանգների վերաբերյալ: Տեղեկատուն կարելի է գտնել [այստեղ](#):
 - Կանոնավոր կերպով վերանայել թարմացված տվյալներն ու ուղեցույցը նահանգային գործակալություններից, ներառյալ՝ [Կալիֆորնիայի հանրային առողջության դեպարտամենտը և Cal/OSHA](#)-ն:
- Օրենքով թույլատրված առավելագույն չափով սահմանափակել համայնքի արտաքին անդամների մուտքը տեղանք և համալսարանի տարածքի ռեսուրսների օգտագործումը, քանի որ տեղանքում լրացուցիչ մարդկանց քանակը և/կամ ուսանողների, ֆակուլտետի աշխատակիցների և աշխատակազմի հետ շփումները մեծացնում են վիրուսի փոխանցման վտանգը:
- Մշակել դասերը, խմբային դասընթացները և հաստատություններն ամբողջությամբ կրկին փակելու հավանականության պլան, եթե հաստատության կամ համայնքի հետ առնչվող անձինք հիվանդանան COVID-19-ով: Բաժին 10-ը տե՛ս ստորև:



3. Խթանել առողջ հիգիենայի պրակտիկան

- Խթանել և ամրապնդել հետևյալ պրակտիկան ուսանողների և աշխատակազմի շրջանակում՝ [ձեռքերի լվացում, աչքերին, քթին և բերանին հպվելուց խուսափում](#) և [հազալիս ու փռչելիս քթի և բերանի ծածկում](#):
 - Խորհուրդ տալ ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին լվալ իրենց ձեռքերը օճառով՝ 20 վայրկյան մանրամասնորեն շփելով ձեռքերը: «Հակամանրէային» օճառ օգտագործելը անհրաժեշտ չէ կամ խորհուրդ չի տրվում:
 - Խրախուսել ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին հազալիս և փռչելիս ծածկել իրենց քիթն ու բերանը անձեռոցիկով կամ արմունկի ներսի հատվածով: Օգտագործված անձեռոցիկները պետք է նետվեն աղբաման, իսկ ձեռքերն անմիջապես լվացվեն օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան:
 - Ուսանողներն ու աշխատակազմը պետք է ձեռքի ախտահանման միջոցներ կիրառեն այն դեպքերում, երբ ձեռքերը լվալը հնարավոր չէ: Ախտահանող միջոցները պետք է տրորել ձեռքերին մինչև ամբողջովին չորանալը:

- Համաձայն [FDA խորհրդատվության](#) մի՛ օգտագործեք ձեռքի ախտահանման միջոցներ, որոնք կարող են մեթանոլ պարունակել: Մեթանոլը վտանգավոր է և՛ երեխաների և՛ չափահասների համար:
- [Առողջապահական հիգիենան](#) խթանելու նպատակով, ապահովել համարժեք ռեսուրսներ, այդ թվում՝ սանիտարական կետեր, օճառ, ձեռքի մաքրող միջոց, որը պարունակում է առնվազն 60 տոկոս էթիլային սպիրտ, թղթե սրբիչներ, անձեռոցիկներ, ախտահանիչ անձեռոցիկներ, և առանց հպման/ոտնակով աղբարկղեր:
- Պահանջել կամ խստիվ խորհուրդ տալ, որ բոլոր ուսանողները և ամբողջ աշխատակազմը յուրաքանչյուր աշուն պատվաստվեն գրիպի դեմ, եթե չկան անհատական առողջական խնդիրների հետ կապված հակացուցումներ, օգնելու՝
 - Պաշտպանել համալսարանի տարածքում գտնվող մարդկանց
 - Նվազեցնել առողջապահական հաստատություններ այցելելու անհրաժեշտության պահանջարկը
 - Նվազեցնել այնպիսի հիվանդությունների քանակը, որոնք դժվար է արագ տարբերակել COVID-19-ից և որոնք հետևաբար կպահանջեն լայնածավալ միջոցառումների իրականացում ԲՈւՀ-ի և պետական առողջապահական մարմինների կողմից:
- Փակցնել [նշաններ](#) լավ տեսանելի վայրերում (օրինակ՝ շենքի մուտքի մոտ, սանհանգույցներում, ճաշարաններում), որոնք [խթանում են ամենօրյա պաշտպանիչ միջոցառումները](#) և նկարագրում, թե ինչպես [կանգնեցնել](#) մանրէների տարածումը (ինչպես օրինակ [ձեռքերը պատշաճ կերպով լվալով](#), պահպանելով ֆիզիկական հեռավորությունը, և [պատշաճ կերպով դիմակներ կրելով](#)):
- Ներառել COVID-19-ի տարածումը կանխարգելող վարքագծի մասին հաղորդագրություններ (օրինակ՝ [տեսանյութեր](#))՝ ֆակուլտետի աշխատակիցների, աշխատակազմի, և ուսանողների հետ հաղորդակցվելիս (ինչպիսիք են ԲՈւՀ-ի կայքէջերը, էլեկտրոնային նամակները, և ԲՈւՀ-ի [սոցցանցերի հաշիվները](#))՝ համաձայն [Զեռի ակտի](#):



4. Ինտենսիվ մաքրում, ախտահանում և օդափոխում



Մաքրում և ախտահանում

- Ինչպես նկարագրված է ստորև, օրվա ընթացքում մաքրեք և ախտահանեք ԲՈւՀ-ի ներսում գտնվող հաճախակի հավող մակերեսները (օրինակ՝ դռների բռնակները, լույսի անջատիչները, լվացարանի բացիչները, ցայտադրյալները, բռնածողերը, բազրիքները, սանիտարական տեխնիկան, ճաշարանների սեղանները, վերելակի կոճակները):
- Առարկաների համատեղ օգտագործումը (ինչպիսիք են՝ լաբորատորիայի և համակարգչային սարքավորումները, գրասեղանները) պետք է սահմանափակել հնարավորության դեպքում կամ ախտահանել յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո: Եթե ԲՈւՀ-ն օգտագործում է տրանսպորտային միջոցներ (օրինակ՝ ավտոբուսներ), ապա վարորդները պետք է հետևեն անվտանգության բոլոր կանոններին և արձանագրություններին, ինչպես ցուցադրված է աշխատակազմի մյուս անդամների համար (օրինակ՝ ձեռքի հիգիենա, դիմակի կրում): ԲՈւՀ-ի ավտոբուսները, ֆուրգոնները կամ այլ մեքենաները մաքրելու և ախտահանելու համար տե՛ս [ավտոբուսների տարանցման օպերատորների](#) համար նախատեսված ուղեցույցը: Վարորդներին պետք է տրամադրել ախտահանիչ անձեռոցիկներ և մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ՝ աջակցելու օրվա ընթացքում հաճախակի հավող մակերեսների ախտահանմանը:
- Մշակել պարբերական մաքրման և ախտահանման ժամանակացույց, որի շնորհիվ հնարավոր կլինի խուսափել մաքրման միջոցների և՛ թերի և՛ գերօգտագործումից:
- Մաքրման և ախտահանման ժամանակ ապահովել պատշաճ օդափոխություն: Հնարավորինս շատ ներս թողնել մաքուր օդ, օրինակ՝ բացելով պատուհանները, որտեղ հնարավոր է:
- Մաքրում պլանավորել միայն այն ժամանակ, երբ սենյակի մարդիկ ներկա չեն, և ամբողջովին օդափոխել սենյակը՝ նախքան նրանց վերադարձը: Եթե մակերեսը կամ առարկան տեսանելի կեղտոտ է, սկսե՛ք մաքրել այն օճառով և ջրով կամ բոլոր մակերեսների համար նախատեսված, ասթմայի համար անվտանգ մաքրման միջոցներով՝ հավաստագրված ԱՄՆ Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության (EPA) [«Ավելի անվտանգ ընտրություն» ծրագրի](#) կողմից:
- Ընտրեք ախտահանիչ միջոցներ, որոնք հաստատված են COVID-19 խթանող մանրէների դեմ օգտագործվելու համար՝ [EPA-ի կողմից հաստատված «Ո» ցանկից](#):

- [Ասթմայի վտանգը](#), ինչպես նաև ախտահանմանն առնչվող առողջապահական այլ խնդիրները նվազեցնելու համար ծրագրերը պետք է միտված լինեն [ախտահանման միջոցներ ընտրել](#) EPA «N» ցանկից՝ [ասթմայի համար անվտանգ բաղադրիչներով](#) (ջրածնի պերօքսիդ, կիտրոնաթթու կամ կաթնաթթու):
- Խուսափեք այնպիսի միջոցներից, որոնք պարունակում են պերացետիկ թթու, նատրիումի հիպոքլորիտ (սպիտակեցում) կամ ամոնիումի քառօրդ միացություններ, որոնք կարող են ասթմա առաջացնել:
- Հետևեք ախտահանման միջոցի պիտակին նշված ցուցումներին՝ լուծման ճիշտ չափաբաժինների և շփման ժամանակի համար: Անվտանգ օգտագործման համար աշխատողներին վերապատրաստեք ախտահանման միջոցների [վտանգների](#), արտադրողի ցուցումների, օդափոխման պահանջների և Cal/OSHA պահանջների մասին:
- Ախտահանող միջոցներն օգտագործեք համաձայն [Կալիֆոռնիայի Թունաքիմիկատների կարգավորման վարչության ցուցումների](#)
- Հաստատության աշխատակազմը և համալսարանի տարածքը մաքրող և ախտահանող այլ աշխատակիցները պետք է կրեն պաշտած պաշտպանիչ պարագաներ, ներառյալ՝ պաշտպանիչ ձեռնոցներ, աչքերի պաշտպանություն, շնչառական պաշտպանություն և համապատասխան այլ պաշտպանիչ սարքավորումներ, ինչպես պահանջվում է ախտահանող միջոցի ցուցումներով:
- Մաքրման և ախտահանման ժամանակացույց սահմանեք՝ խուսափելու մաքրման միջոցների և՛ թերի և՛ գերօգտագործումից:
- Ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին խրախուսեք մաքուր պահել իրենց անձնական իրերը (օրինակ՝ բջջային հեռախոսներ, այլ էլեկտրական սարքավորումներ) և անձնական աշխատավայրն ու հանրակացարանի սենյակը: Ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին խրախուսեք ախտահանիչ անձեռնոցիկներ օգտագործել՝ մաքրելու համատեղ օգտագործվող գրասեղանները, լաբորատորիայի սարքավորումները և համատեղ օգտագործման այլ իրեր և մակերեսներ՝ նախքան օգտագործելը:

- Որքան հնարավոր է շատ մաքուր օդ ներս թողեք:
 - Որտեղ հնարավոր է, բացեք պատուհանները, լավ կլինի՝ երկու կամ ավելի տեղերում և հակառակ կողմերում, որպեսզի հնարավոր լինի իրականացնել լավ, բնական օդափոխություն: Ի լրումն պատուհան բացելուն կամ երբ պատուհան բացելը անվտանգության կամ առողջապահական ռիսկեր է պարունակում (օրինակ՝ բեռնատարների արտանետումների կամ փոշոտիչների ներս թողում) հաստատության ներկայացուցիչների համար, ապա օգտագործեք օդափոխիչ սարքեր կամ օդորակիչներ «թարմ օդ» կարգավորմամբ և HEPA (բարձր արդյունավետության օդային մասնիկներ) մաքրող միջոցներ:
 - Մեխանիկական օդափոխությամբ շենքերում ավելացրեք դրսի օդով օդափոխումը՝ անջատելով կարգավորվող օդափոխումը և բացելով դրսի օդի փականը 100%-ով կամ առավելագույն չափով, որքանով որ ներսի և դրսի օդափոխիչները թույլ են տալիս:
 - Շենքերի մեխանիկական օդափոխման համակարգերը պետք շարունակ գործեն, երբ ներսում մարդիկ կան:
 - Շենքերի մեխանիկական օդափոխման գտումը դարձրեք MERV-13 կամ հնարավոր ավելի բարձր մակարդակի:
 - Հնարավորության դեպքում ավելացրեք սենյակի օդը մաքրող դյուրակիր սարքերը HEPA գտիչներով՝ հաշվի առնելով ներսի առաջարկվող տարածքը, որտեղ կան օդը մաքրող դյուրակիր միջոցներ:
 - Լրացուցիչ տեղեկատվության համար [տե՛ս դպրոցները վերաբացելու ASHRAE առաջարկները](#):



Ջրային համակարգերի ախտահանում

- [Քայլեր ձեռնարկեք՝](#) ապահովելու ջրային բոլոր համակարգերի և առանձնահատկությունների (օրինակ՝ ցայտաղբյուրներ և դեկորատիվ շատրվաններ) անվտանգությունը, երբ սկսեն օգտագործվել երկարատև ժամանակ փակ լինելուց հետո՝ նվազեցնելու [Լեգեոնելների հիվանդության](#) և ջրի հետ կապված այլ հիվանդությունների վտանգը:
- Ցայտաղբյուրների օգտագործումն արգելված է: Ֆակուլտետի աշխատակիցներին, աշխատակազմին և ուսանողներին խորհուրդ է տրվում բերել իրենց սեփական ջուրը և օգտագործել ջրի անձնական շշերի լիցքավորման կայանները, որտեղ առկա են: Ջրի լիցքավորման կայանները պետք է պարբերաբար մաքրվեն և ախտահանվեն: Ջրի լիցքավորման կայաններում պետք է առկա լինեն փակցված նշաններ, որոնք կխրախուսեն օգտվողներին լվալ և ախտահանել իրենց ձեռքերը սարքից օգտվելուց հետո:



5. Սոցիալական հեռավորության ապահովումը համալսարանի տարածքում



Փոփոխված դասավորություն

ԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ. միայն ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը ոչ բավարար է փակ տարածքներում COVID-19-ի փոխանցման կանխարգելման համար: Փոխանցման ռիսկերը նվազեցնելու նպատակով, բացի ֆիզիկական հեռավորության պահպանումից, անհրաժեշտ է օգտագործել դեմքի ծածկոցներ, ապահովել բարելավված օդափոխություն, և այլ միջոցառումներ, որոնք դիտարկված են այս ուղեւորներում:

- Նստարաններ/գրասեղանները տեղադրել միմյանցից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա: Փոքր դասընթացներն անցկացնել մեծ սենյակներում:
- Անհատական դասախոսություններ թույլատրվում են կախված, թե որ փուլում է գտնվում վարչաշրջանը:
 - **Մանուշակագույն – Համատարած – Մակարդակ 1.** Lectures prohibited.
 - **Կարմիր – Էական – Մակարդակ 2.** Դասախոսությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 25% տարողունակությամբ կամ 100 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Նարնջագույն – Չափավոր – Մակարդակ 3.** Դասախոսությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 50% տարողունակությամբ կամ 200 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
- **Դեղին – Նվազագույն – Մակարդակ 4.** Դասախոսությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 50% տարողունակությամբ՝ փոփոխություններով հանդերձ:
- Դիտարկել ոչ դասասենյակային տարածության օգտագործումն ուսուցման համար, ներառյալ դրսի տարածքների պարբերական օգտագործումը, որտեղ թույլատրված է:
- Հնարավորության դեպքերում առաջարկել համաժամանակյա հեռակա ուսուցում՝ ի լրումն ստացիոնար դասերի՝ օգնելու նվազեցնել ստացիոնար դասերին մասնակցողների թիվը:
- Ապահովել համապատասխան հեռավորություն փորձարարական ուսուցողական հնարավորություններին ներգրավված անձանց համար (օրինակ, լաբորատորիաներ, մասնագիտական հմտությունների զարգացման գործողություններ):

- Առավելագույնի հասցնել ուսանողների միջև [հեռավորությունը](#) ԲՈԼՅ-ի տրանսպորտային միջոցներում (օր՝ բաց թողնելով շարքեր) և ապահովել դեմքի ծածկոցների կրումը: Հնարավորության դեպքում կատարել օդափոխում բացելով պատուհանները և տրանսպորտային միջոցների օդափոխության համակարգերի միջոցով:
- Ապահովել փոքր խմբերում գործընթացների վերափոխումը և տարածությունների վերաբաշխումը՝ պահպանելու առանձնացվածություն:

Ֆիզիկական խոչընդոտներ և ցուցիչներ

- Տեղադրեք անհաղթահարելի ֆիզիկական խոչընդոտներ, ինչպիսիք են պաշտպանիչ Էկրանները կամ միջնապատերը, հիմնականում այն վայրերում, որտեղ անձանց համար դժվար է պահպանել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն (օրինակ, դրամարկղային մեքենաներ):
- Տեղադրեք ցուցատախտակներ և նշաններ, ինչպիսիք են հատակի կամ մայրի երիզները կամ պատերի նշանները, որպեսզի ապահովվեք, որ մարդիկ առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա են հերթերում կամ այլ ժամանակ:
- Զննարկեք մուտքերի և ելքերի հնարավորությունների վերափոխման հարցը՝ օգտագործելով այնքան շատ մուտքեր, որքան հնարավոր է: Լրացուցիչ կարգավորումներ կիրառեք՝ սահմանափակելով ուղղակի շփումն այլոց հետ՝ որքան հնարավոր է շատ:
- Պահպանեք կամ մեծացրեք այն կարգավորումները, որոնք նվազեցնում են շփումը:

Համայնքային տարածքներ

- Օրենքով թույլատրված առավելագույն չափվ ահմանափակեք ոչ կարևոր այցելուների կամ կամավորների մուտքը համալսարանի տարածք: Այս ժամանակահատվածում ստացիոնար գործողություններին կամ հանդիպումներին արտաքին խմբերի կամ կազմակերպությունների, հատկապես եթե մասնակից անձինք աշխարհագրական հարևան տարածքից չեն (օրինակ՝ համայնք, քաղաք, փոքրիկ քաղաք կամ շրջան) ներգրավումը չի թույլատրվում:
- Փակեք համատեղ օգտագործման ոչ կարևոր տարածքները, ինչպիսիք են խաղասենյակները և հանգստի սենյակները, համատեղ օգտագործման ոչ կարևոր տարածքներում կարգավորեք այցելության ժամեր և սահմանափակեք միանգամից ներս մտնող մարդկանց քանակը՝ ապահովելու միմյանցից վեց ոտնաչափ հեռավորությունը, իսկ յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո [մաքեք և ախտահանեք տարածքը](#): Սրանք կիրառելու համակարգեր մշակեք:

- Կահավորեք ուսումնական տարածքներ՝ հասանելի անհատական ուսուցման համար, որպեսզի ուսանողները նստեն միմյանցից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա և տեղադրեք ֆիզիկական խոչընդոտներ, որտեղ հնարավոր է: Նման տարածքները պետք է սահմանափակեն սենյակի զբաղվածության մինչև 25%-ի չափով կամ 100 մարդ, որն ավելի քիչ լինի:
- Ավելացրեք ֆիզիկական խոչընդոտները, ինչպիսիք են՝ պլաստմասե ճկուն եկրաններ լվացարանների արանքում, հատկապես եթե դրանք չեն կարող տեղադրվել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա: Եթե լվացարանները վեց ոտնաչափից ավելի մոտ են գտնվում միմյանց, ապա անջատե՛ք յուրաքանչյուր հաջորդ լվացարանի ջուրը, որպեսզի ավելի մեծ տարածություն ստեղծվի լվացարանների արանքում:
- Խրախուսեք ուսանողներին մշտապես օգտագործել միևնույն բաղնիքն ու ցնցուղը, որպեսզի վարակի որևէ հնարավոր փոխանցում մնա տվյալ խմբում:

Մարզասրահներ, լողավազաններ և ֆիթնես սարքավորումներ

- Անդրադառնալ ֆիզիկական կուլտուրայի հաստատությունների և լողավազանների վերաբերյալ ուղեցույցին, որն առկա է [Ավելի ապահով տնտեսության նախագծի կայքում](#):
- Ինչպես նշված է քոլեջների աթլետիկայի ուղեցույցում, աթլետիկայի սարքավորումների օգտագործումը պետք է սահմանափակվի կարևոր անձնակազմի կողմից օգտագործմամբ, ինչպիսիք են՝ մարզիկները, մարզիչները, վերապատրաստողները և այլն:

Սննդամթերքի մատուցում և ճաշարաններ

- Տրամադրեք ուսելիքի «հետդ վերցրու» տաբերակներ: Եթե օգտագործվում է ճաշարան, ապա, հնարավորության դեպքում, ուսելիքը մատուցեք անհատական ափսեներով (ի տարբերություն բուֆետի կամ ցանկացած այլ տեսակի ինքնասպասարկման):
- Օգտագործեք սննդի մատուցման մեկանգամյա օգտագործման պարագաներ (օրինակ՝ սպասք): Եթե մեկանգամյա օգտագործման պարագաների կիրառումը հնարավոր կամ ցանկալի չէ, ապա ապահովեք ոչ մեկանգամյա օգտագործման սպասքի մատուցումը ձեռնոցով և այնուհետ դրանց լվացումը սպասք լվալու հեղուկով և տաք ջրով կամ սպասք լվալու մեքենայում: Անհատները պետք է [վան իրենց ձեռքերը](#)՝ նախքան ձեռնոց կրելն ու դրանք հանելը և օգտագործված սպասքին ուղղակիորեն դիպչելուց հետո:
- Եթե ուսելիք է մատուցվում որևէ միջոցառման ժամանակ, ապա ունեցեք նախապես փաթեթավորված տուփեր կամ պայուսակներ յուրաքանչյուր այցելուի համար՝ բուֆետային կամ ընտանեկան տեսակի ուսելիքի

մատուցման փոխարեն: Խուսափեք Ձեր ունեւիքն ու սպասքն այլոց հետ կիսելուց և հաշվի առեք [սննդային այեղգհա ունեցող անձանց անվտանգությունը](#):

- Սննդի կետերը պետք է հետևեն համապատասխան ուղեցույցին՝ համաձայն տեղական բժշկի կողմից վերաբացման հաստատմանը, հետևյալ կերպ.
 - **Մանուշակագույն – Համատարած – Մակարդակ 1.** Բացօթյա գործողությունները (առաքում/թեյք-աուտ) թույլատրվում են փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Կարմիր – Էական – Մակարդակ 2.** Փակ տարածքում ճաշելու եղանակները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 25% տարողունակությամբ կամ 100 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Նարնջագույն – Չափավոր – Մակարդակ 3.** Փակ տարածքում ճաշելու եղանակները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 50% տարողունակությամբ կամ 200 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Դեղին – Նվազագույն – Մակարդակ 4.** Փակ տարածքում ճաշելու եղանակները թույլատրվում են 50% տարողունակությամբ՝ փոփոխություններով հանդերձ:
- Կրթահամալիրի լրացուցիչ ծառայությունների համար, ինչպիսիք են՝ [գրախանութները](#), [գրադարանները](#), [տեխնայի ինսամքի կետերը/մանկապարտեզները](#) սննդի կետերը, և այլն, հետևեք [Ավելի ապահով տնտեսության նախագծի](#) կայքում առկա լրացուցիչ ուղեցույցին:



6. Սահմանափակել համոգտագործումը

- Խրախուսեք համատեղ չօգտագործել այնպիսի պարագաներ, որոնց [մաքրումը կամ ախտահանումը](#) դժվար է իրականացնել վերևում նկարագրված տարբերակով:
- Ապահովեք համապատասխան պարագաներով՝ հնարավորինս նվազեցնելու հպման նյութերի համոգտագործումը (օրինակ՝ յուրաքանչյուր ուսանողի տրամադրելու արվեստի իր պարագաները, լաբորատորիայի սարքավորումները, համակարգիչները) կամ սահմանափակեք պարագաների և սարքավորումների օգտագործումը միանգամից մեկ խմբի կողմից և յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո [մաքրեք և ախտահանեք](#) վերևում նկարագրված տարբերակով:
- Խուսափեք Էլեկտրոնային սարքավորումները, գրքերը, գրիչները և ուսուցման այլ պարագաները համատեղ օգտագործելուց:



7. ԲՈԼՅ-ի ենթակայության տակ գտնվող կացարաններ

- Սույն փաստաթղթի այլ հատվածում դիտարկեք համալսարանի տարածքում գործող ուղեցույցները և ներկա [CDC COVID-19-ի ուղեցույցները՝ կապված համագտագործվող կամ ընդհանուր կացարանների հետ](#)՝ հետևյալի առնչությամբ.
 - ԲՈԼՅ-ը պետք է գնահատի և մեղմացնի անաչառության հետ կապված ցանկացած խնդիր և լուծի այլ խնդիրներ՝ ուսանողների և ֆակուլտետի աշխատակիցների համար սահմանափակ թվով կացարաններ բաշխելու առաջնահերթության գործընթացում:
 - COVID-19-ի կանխարգելման, ներառյալ ընդհանուր օգտագործման տարածքներում և սենյակներում լայնորեն հասանելի ախտահանիչ միջոցներով ձեռքերի պատշաճ հիգիենայի (բանավոր, ցուցանակների և վիդեոների միջոցով) մասին հաճախակի հիշեցումներ:
 - Ընդհանուր օգտագործման տարածքների և հաճախակի հալոց մակերեսների մաքրում և ախտահանում օրվա ընթացքում՝ համաձայն Բաժին 3-ի:
 - Պահանջել կրել դեմքի ծածկոցներ և պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն ընդհանուր տարածքներում:
 - Հանրային առողջապահական միջոցառումների և COVID-19-ի նշանների և ախտանիշների վերաբերյալ վերապատրաստումների իրականացում համալսարանի տարածքում բնակվող բոլոր մասնագետների, ղեկավարների, մշտական խորհրդատուների և նման այլ անձանց համար:
 - Ոչ մի միջոցառում կամ որևէ այլ տեսակի գործողություն՝ համաձայն տեղական բժշկի և պետական առողջապահական պատասխանատուների կարգադրության:
 - Ընդհանուր տարածքներում նստատեղերի վերադասավորում՝ հնարավոր դարձնելու պատշաճ ֆիզիկական հեռավորությունը:
- Դժվար է պահպանել ֆիզիկական հեռավորությունը համալսարան տարածքի կացարաններում, և նույնիսկ փոփոխված ուղեցույցներով դժվար կլինի դրան հասնելը: Սակայն, ջանք չպետք է խնայել՝ նվազեցնելու վարակման վտանգը համալսարանի տարածքի կացարաններում՝ պակասեցնելով սենյակների զբաղվածությունը, ներառյալ՝
 - Հաստատելով զբաղվածության թույլատրելի շեմ և պլաններ մշակելով՝ այդ շեմը մշտադիտարկելու և պարտադիր կերպով կիրառելու համար:
 - Հնարավորության դեպքում նախապատվություն տալով մեկտեղանի սենյակների զբաղվածությանը, բացառությամբ ընտանիքով կացության դեպքերի: Սա հնարավոր կլինի իրականացնել, եթե քոլեջը/համալսարանը շինության տարածքում ունենա սահմանափակ

քանակությամբ ուսանողներ անհատական ուսուցման համար: Եթե մեկ սենյակում պետք է երկու ուսանող բնակվի, ապա պետք է ապահովել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն մահճակալների միջև և պահանջել ուսանողներից քնել տարբեր ուղղություններով (ոտք ու գլուխ):

- Նվազագույնի հասցնել բնակիչների թիվը յուրաքանչյուր լոգարանում: Համօգտագործվող լոգարանների դեպքում անհրաժեշտ է հնարավորինս կարգավորել օգտագործման ժամերը, և ավելացնել մաքրման հաճախականությունը:
- Սահմանափակելով չբնակվողների մուտքը շենք, ներառյալ՝ դրսի հյուրերին, այնտեղ չբնակվող աշխատակազմին և այլոց: Այս սահմանափակումները կարող են չկիրառվել որոշ մարդկանց դեպքում, ինչպիսիք են հաշմանդամ ուսանողներին աջակցող խնամակալները:



8. Աշխատակազմի և ուսանողների վերապատրաստում

- COVID-19-ի կանխարգելման վերաբերյալ արդյունավետ ուսուցում իրականացրեք՝ ֆակուլտետի աշխատակիցների, աշխատակազմի և ուսանողների համար, ներառյալ՝
 - Տեղեկություններ [COVID-19-ի](#) վերաբերյալ, թե ինչպես կանխել դրա տարածումը և թե առողջական ինչ հիմնային պայմաններ կարող են անհատին ավելի դյուրընկալ դարձնել վիրուսի նկատմամբ:
 - Հաստատության՝ COVID-19-ի կանխարգելման պլանը
 - Ինքնազգացողության ստուգում տանը, ներառյալ՝ ջերմության չափում և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտագործելով [CDC ուղեցույցերը](#):
 - Դիմել բժշկի, եթե ախտանշաններն ուժեղանում են, ներառյալ՝ մշտական ցավ կամ ճնշում կրծքավանդակում, գիտակցության անորոշություն կամ կապտած շրթունքներ կամ դեմք: Թարմացումներն ու հետագա մանրամասները հասանելի են [CDC կայքէջում](#):
 - Ընդլայնված սանիտարական պրակտիկա
 - Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ
 - Անհատական պաշտպանիչ սարքավորումների և [դիմակի պատշաճ օգտագործում, հանում և լվացում](#), ներառյալ՝
 - Դիմակները անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) չեն:
 - Դիմակները կարող են օգնել կանխարգելել ազդեցությունը դիմակ կրողի կողքին գտնվող մարդկանց և կրողի վրա, սակայն չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու և ձեռքերը հաճախակի լվալու անհրաժեշտությունը:
 - Դիմակները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
 - Ձեռքերը պետք է լվացվեն կամ ախտահանվեն նախքան դիմակ օգտագործելը կամ դեմքի վրա ուղղելը և դրանից հետո:
 - Խուսափեք աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
 - Դիմակները չի կարելի համօգտագործել, իսկ յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո դրանք պետք է լվացվեն կամ դեն նետվեն:
 - [Դիմակներ կրելու մասին CDPH ուղեցույցում](#) պարունակվող տեղեկությունները, որոնք ներկայացնում են այն հանգամանքները, որոնց պարագայում դիմակ կրելը պարտադիր է, ինչպես նաև բացառությունները և քաղաքականությունները, աշխատանքային կանոնները և պրակտիկան, որոնք ԲՈՒՀ-ը որդեգրել է՝ ապահովելու համար դիմակների կրումը: Վերապատրաստումները նաև պետք է

ներառեն ԲՈՒՀ-ի քաղաքականություններն այն մասին, թե դիմակ կրելուց ազատված մարդկանց հետ ինչպես է պետք վարվել:

- Տեղեկատվություն վճարովի արձակուրդի նպաստների վերաբերյալ, որ աշխատողը կարող է իրավունակ լինել ստանալու, ինչը ֆինանսապես ավելի կհեշտացնի վերջինիս տանը մնալը: Տե՛ս լրացուցիչ տեղեկատվություն [COVID-19](#)-ի համար հիվանդության արձակուրդի և աշխատողի փոխհատուցման աջակցման [կառավարության](#) ծրագրերի վերաբերյալ, ներառյալ՝ [Ընտանիքների համար կորոնավիրուսի առաջին](#) արձագանքման ակտի շրջանակում հիվանդության վճարովի արձակուրդի մասով իրավունքները:
- Աշխատանքի չգալու կամ դասին չմասնակցելու կարևորությունը.
 - Եթե աշխատողը կամ ուսանողը COVID-19-ի ախտանիշներ ունի, ինչպես [նկարագրված է CDC-ի կողմից](#), ինչպիսիք են՝ տենդ կամ դողերոցք, հազ, հևոց կամ շնչառության դժվարություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, համի կամ հոտի նոր առաջացած կորուստ, կոկորդի ցավ, քթի խցանում կամ հոսք քթից, սրտխառնոց, փսխում կամ փորլուծություն, ԿԱՄ
 - Եթե աշխատողի կամ ուսանողի մոտ ախտորոշվել է COVID-19 և նա դեռևս դուրս չի եկել մեկուսացումից, ԿԱՄ
 - Եթե 14 օրվա ընթացքում աշխատողը կամ ուսանողը շփվել է մեկի հետ, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19 և ով համարվում է պոտենցիալ վարակիչ (այսինքն՝ դեռևս մեկուսացման մեջ է գտնվում):
- Վերադառնալ աշխատանքի կամ դասի այն բանից հետո, երբ աշխատողը կամ ուսանողը COVID-19 ախտորոշում է ստանում միայն այն դեպքում, եթե առաջին ախտանշանների ի հայտ գալուց անցել է 10 օր, նրա ախտանիշները բարելավվել են, և աշխատողը կամ ուսանողը վերջին 24 ժամվա ընթացքում չի ունեցել ջերմություն (առանց ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման): Առանց ախտանշաններով աշխատողը կամ ուսանողը, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19, կարող է վերադառնալ աշխատանքի կամ դասի միայն այն դեպքում, եթե COVID-19-ի առաջին թեստի նմուշների հավաքման դրական արդյունքի ամսաթվից անցել է 10 օր:
- Ապահովել ցանկացած անկախ կապալառուի, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողի և կամավորի պատշաճ իրազեկվածությունը համալսարանի տարածքում COVID-19-ի կանխարգելման կանոնների մասին, ինչպես նաև անհրաժեշտ պարագաների և անհատական պաշտպանիչ սարքավորումների առկայություն: Ժամանակավոր և/կամ պայմանագրային աշխատողներ տրամադրող կազմակերպություններին նախապես տեղեկացնել այս պարտականությունների մասին և երաշխավորել, որ աշխատողները վերապատրաստվել են:
- Դիտարկել վերապատրաստումը վիրտուալ անցկացնելու հնարավորությունը կամ եթե այն պետք է անցնի ստացիոնար, ապա ապահովել [վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն](#):



9. Ստուգել նշաններն ու ախտանիշները

- COVID-19-ի ախտանիշները, ինչպես [նկարագրված է CDC-ի կողմից](#) ներառում են՝
 - Տենդ կամ դողերոցք
 - Հազ
 - Հևոց կամ շնչառության դժվարություն
 - Հոգնածություն
 - Մկանային կամ մարմնի ցավ
 - Գլխացավ
 - Համի և հոտի նոր առաջացած կորուստ
 - Կոկորդի ցավ
 - Զրկված խցանում կամ հոսք քթից
 - Սրտխառնոց կամ փսխում
 - Փորլուծություն
- Հնարավորության դեպքում իրականացրեք առողջության օրական ստուգում կամ ֆակուլտետի աշխատակիցներին, աշխատակազմին և ուսանողներին խնդրեք իրականացնել ինքնազգացողության ստուգում (օրինակ՝ ջերմաչափում և/կամ [ախտանիշների ստուգում](#)):
- Առողջության ստուգումները պետք է իրականացվեն անվտանգ կերպով՝ համաձայն ֆիզիկական հեռավորության խորհրդատվություններին և անձնական կյանքի անձեռնմխելիության և գաղտնիության մասին դաշնային կամ պետական օրենքներին և կարգավորումներին համապատասխան: ԲՈԼՀ-ի ադմինիստրատորները կարող են օգտագործել CDC-ի [Ընդհանուր բիզնեսի վերաբերյալ հաճախ տրվող հարցերում](#) տեղ գտած առողջության սքրինինգի մեթոդների օրինակները:



10. Պլանավորեք, թե ինչ պետք է անել, եթե աշխատակազմի անդամը, ուսանողը կամ այցելուն հիվանդանան



Խորհուրդ տալ հիվանդ անհատներին տանը մեկուսացվել

- Հիշեցրեք աշխատակազմին կամ ուսանողներին, ովքեր հիվանդ են կամ ովքեր վերջերս [սերտ շփում են ունեցել](#) COVID-19-ով հիվանդ անձնավորության հետ, մնալ տանը կամ, եթե նրանք ապրում են համալսարանի տարածքում, հետևել [մեկուսացման](#) ընթացակարգին:
- Լուրջ վնասվածքի կամ հիվանդության դեպքում առանց հապաղելու զանգահարեք 9-1-1:
- Ֆակուլտետի հիվանդ աշխատակիցը, աշխատակազմը կամ ուսանողը չպետք է վերադառնան ստացիոնար դասերին կամ ԲՈւՀ-ի հաստատություններ կամ դադարեցնեն մեկուսացումը, մինչև որ չհամապատասխանեն [տնային մեկուսացումը դադարեցնելու CDC-ի չափանիշներին](#)։ Պլան մշակեք, որով պետք է ծառայություններ, այդ թվում ուտելիք և առողջապահական խնամքի ծառայություններ մատուցել այն ուսանողներին, ովքեր բնակվում են համալսարանի տարածքում և ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19 կամ արտահայտվել վերջինիս ախտանիշները:
- Զաղաքականություններ մշակեք, որոնք խրախուսում և հիշեցնում են հիվանդ աշխատակազմին և ուսանողներին մնալ տանը՝ առանց դրա համար պատժվելու և ապահովել աշխատակազմի և ուսանողների այս մասին իրազեկվածությունը:



Մեկուսացրեք և տեղափոխեք հիվանդ մարդկանց

- Համոզվեք, որ ֆակուլտետի աշխատակիցները, աշխատակազմը և ուսանողները չպետք է գան ԲՈւՀ, եթե իրենց լավ չեն զգում և պետք է ծանուցեն քոլեջի պատասխանատուներին (օրինակ՝ ԲՈւՀ-ում նշանակված COVID-19-ի կոնտակտային կետը), եթե ունենան COVID-19-ի [ախտանիշներ](#), թեստավորման դրական պատասխան կամ [եթե շփվել են](#) որևէ մեկի հետ, ով ունի COVID-19-ի ախտանիշներ կամ հաստատված դեպք:
- COVID-19-ի [ախտանիշներով](#) ֆակուլտետի աշխատակիցներին, աշխատակազմին և ուսանողներին անմիջապես առանձնացրեք (ինչպես նշված է վերևում): Հիվանդ անձինք պետք է կատարեն հետևյալը.
 - դիմակ կամ այլ տեսակի դեմքի ծածկոց կրեն,

- գնան տուն կամ եթե ապրում են համալսարանի տարածքում, հետևեն մեկուսացման ընթացակարգերին կամ գնան տեղական կամ համալսարանի տարածքին կից առողջապահական խնամքի կենտրոն՝ կախված իրենց ախտանիշների ուժգնությունից, և
- հետևեն [հերդ քեզ և այլ հիվանդ անձանց խնամելու մասին CDC ուղեցույցին](#) : ԲՈւՂ-երը կարող են հետևել [Համօգտագործվող և ղնդհանուր կազարանների մասին CDC's ուղեցույցին](#) այն անձանց համար, ովքեր ապրում են ԲՈւՂ-ի հանրակացարանում:
- Աշխատեք ԲՈւՂ-ի աղմինիստրատորների և բժիշկների հետ՝ մեկուսացման սենյակ, տարածք կամ շենք/հարկ (համալսարանի տարածքում ապրելու դեպքում) սահմանելու և մեկուսացնելու COVID-19-ի ախտանիշներով անձանց կամ այն անձանց, ում թեստավորումը դրական է, սակայն ախտանիշներ չունեն: Հիվանդ մարդկանց խնամելիս ԲՈւՂ-ի բժիշկները պետք է պաշտպանված լինեն՝ համաձայն [Ենթավերնագիր 8, Բաժին 5199-ի](#): Տե՛ս [Աշխատավայրի վերաբերյալ Կայիֆորնիայի ուղեցույցը օդակաթիային ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների մասին](#):
- Սահմանեք հիվանդ մարդկանց դեպի իրենց տուն կամ բժշկական հաստատություն անվտանգ տեղափոխությանն առնչվող ընթացակարգեր՝ համաձայն Ենթավերնագիր 8-ի, բաժին 5199: Եթե Դուք զանգահարեք շտապօգնության ծառայություն կամ որևէ մեկին տեղափոխեք հիցանդանց, ապա նախապես զանգահարեք՝ զգուշացնելու, որ տվյալ անձը հնարավոր է COVID-19-ով հիվանդ լինի:



ԲՈւՂ-ին կից ուսանողների առողջապահական ծառայություններ

- Տե՛ս անվտանգության վերաբերյալ [CDC-ի](#) և [Cal/OSHA-ի](#) մանրամասն ուղեցույցը՝
 - COVID-19-ի ախտանիշներով անձանց առողջապահական ծառայություններ մատուցելիս և
 - խնամք ստանալիս աշխատակազմին և ուսանողներին COVID-19-ից պաշտպանելիս



Մաքրել և ախտահանել

- Հիվանդ մարդու կողմից օգտագործվող տարածքները փակել և չօգտագործել՝ մինչև այդ տարածքի՝ վեւոնշյալ կերպով մաքրելն ու ախտահանելը:
- Սպասել առնվազն 24 ժամ՝ նախքան մաքրելն ու ախտահանելը: Եթե հնարավոր չէ սպասել 24 ժամ, ուրեմն սպասել որքան հնարավոր է: Ապահովել ախտահանիչ միջոցների [անվտանգ ու ճիշտ կիրառումը](#) [վերապատրաստված](#) անձնակազմի կողմից՝ օգտագործելով անհատական

պաշտպանիչ սարքավորումներ և կատարելով օդափոխություն՝ ինչը խորհուրդ է տրվում մաքրման ժամանակ, ինչպես նկարագրված է վերևում: Ախտահանիչ միջոցները պահել երեխաներից հեռու: Դիտարկել երրորդ կողմի մաքրման ծառայությունները, ովքեր մասնագիտացված են ախտահարված տարածքների ախտահանման մեջ:



Ծանուցել առողջապահական ոլորտի պատասխանատուներին և սերտ շփում ունեցած կոնտակտներին

- Տեղական առողջապահական ոլորտի պատասխանատուներին և համալսարանի տարածքի համայնքի համապատասխան անդամներին անմիջապես տեղեկացրեք COVID-19-ի յուրաքանչյուր դրական թեստի մասին՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով գաղտնիությունը, ինչպես պահանջվում է պետական և դաշնային օրենքներով, ներառյալ՝ FERPA-ն և ADA-ն: Լրացուցիչ ուղեցույցներ կարելի է տեսնել [այստեղ](#):
- Նրանց, ովքեր [սերտ շփման](#) մեջ են եղել COVID-19-ով ախտորոշված անձի հետ, տեղեկացնել, որպեսզի մեկնալ կամ իրենց բնակելի հատվածում և [հետևել ախտանիշների արտահայտմանը](#) և հետևել [CDC ուղեցույցին](#), եթե առաջ գան ախտանիշներ:
- Փաստաթղթավորել/հետագծել հնարավոր շփման դեպքերը և անմիջապես ծանուցել տեղական առողջապահական պատասխանատուներին, համապատասխան աշխատակազմին և ընտանիքի անդամներին COVID-19-ի հնարավոր որևէ դեպքի մասին՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով գաղտնիությունը, ինչպես պահանջվում է FERPA-ով և ուսումնական գրանցումների գաղտնիությանն առնչվող պետական օրենքով: Լրացուցիչ ուղեցույցներ կարելի է գտնել [այստեղ](#): Աշխատակազմի կապը կարող է համակարգող դեր ունենալ արագ և պատասխանատու կերպով ծանուցում իրականացնելիս:
- Խորհուրդ տալ հիվանդ աշխատակազմին և ուսանողներին չվերադառնալ աշխատանքի կամ դասերի, մինչև որ չհամապատասխանեն [տնային մեկուսացումը](#) դադարեցնելու CDC չափանիշներին, ներառյալ՝ 24 ժամ շարունակ չջերմելը, ախտանիշների թերթևացումը և ախտանիշների առաջին ի հայտ գալուց հետո 10 օր անցնելը:
- Ապահովել այն ուսանողների և աշխատակազմի ոչ խտրական վերաբերմունքը, ում մոտ ախտորոշվել կամ ախտորոշվում է COVID-19:



11. Պահպանել առողջ աշխատանքային փոխհարաբերություններ



Ծանր հիվանդության բարձր ռիսկային խմբում գտնվող անձանց պաշտպանություն COVID-19-ից

- ԲՈւՀ-ին հատուկ ուսանողական միջոցառումների համար, հնարավորության դեպքում, անհրաժեշտ է անցկացնել խմբային վիրտուալ միջոցառումներ, հավաքություններ կամ հանդիպումներ, հնարավորության դեպքում: Անհատական հավաքությունների դեպքում պետք է պահպանել հետևյալ ուղենիշները՝
 - **Մանուշակագույն – Համատարած – Մակարդակ 1.** Հավաքություններն արգելված են:
 - **Կարմիր – Էական – Մակարդակ 2.** Հավաքությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 25% տարողունակությամբ կամ 100 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Նարնջագույն – Չափավոր – Մակարդակ 3.** Հավաքությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 50% տարողունակությամբ կամ 200 մարդ քանակությամբ, կախված, թե որն է ավելի քիչ, փոփոխություններով հանդերձ:
 - **Դեղին – Նվազագույն – Մակարդակ 4.** Հավաքությունները թույլատրվում են, սակայն դրանք պետք է սահմանափակվեն 50% տարողունակությամբ՝ փոփոխություններով հանդերձ:
- Ուսանողների համար առաջարկել [ծանր հիվանդության բարձր ռիսկային խմբի](#) այլընտրանք, որը սահմանափակում է շփման ռիսկը (օրինակ՝ վիրտուալ ուսուցման հնարավորություններ):
- Աշխատակազմի բոլոր հնարավորություններն օգտագործել հեռահաղորդակցության համար, իսկ ուսանողների հնարավորությունները՝ վիրտուալ ուսուցման, անկախ ուսումնասիրության և այլընտրանքային տարբերակի համար, եթե դա հնարավոր է՝ նվազեցնելու վարակի փոխանցման վտանգը:



Կարգավորող իրազեկում

- Իրազեկված եղեք խմբային հավաքներին առնչվող ներկայիս իրավիճակի կամ կարգավորող մարմինների քաղաքականությունների մասին՝ որոշելու, թե արդյոք կարելի է միջոցառում անցկացնել:



Գործողություններ

- ԲՈՒՀ-ին հատուկ ուսանողական գործողությունների առումով հնարավորության դեպքում իրականացրեք վիրտուալ խմբային միջոցառումներ, հավաքներ կամ հանդիպումներ: Նահանգի շրջանների տվյալների մոնիթորինգի ցանկում երեք օր շարունակ ներառված շրջաններում փակ տարածքներում հավաքներն արգելված են: Նահանգի շրջանների տվյալների մոնիթորինգի ցանկում չգտնվող շրջանները պետք է սահմանափակեն տարածքի զբաղվածության մինչև 25%-ի չափով կամ 100 մարդ, որն ավելի քիչ լինի և համապատասխանեն ցանկացած տեղական սահմանափակման: Նահանգի շրջանների տվյալների մոնիթորինգի ցանկի վերաբերյալ թարմ տեղեկություններ ստանալու համար, թե որ շրջաններն են այնտեղ ներառված և ինչ գործողություններ են իրականացվում, տե՛ս [Կայիֆորնիա նահանգի COVID-19 կայքէջը](#)::
- Հետևեք ուղեցույցներին, որոնք կիրառվում են սպորտային միջոցառումների և սպորտային գործողություններին մասնակցելու համար, որպեսզի նվազագույնի հասցվի COVID-19-ի փոխանցումը մարզիկներին, ընտանիքներին, մարզիչներին և համայնքներին: (ուսանողական արժեքի կայի ուղեցույցը տե՛ս ստորև:)
- Մնացած բոլոր հավաքների համար, ինչպիսիք են, օրինակ, հասարակական միջոցառումները, հետևեք պետական և տեղական առողջապահական պատասխանատուների ներկայիս հրապարակած ուղեցույցի հրահանգներին, որոնք կիրառելի են հավաքների ժամանակ:
- Օրենքով թույլատրված առավելագույն չափով սահմանափակեք ցանկացած ոչ կարևոր այցելուի կամ կամավորի մուտքը համալսարանի տարածք: Այս ժամանակահատվածում ստացիոնար գործողություններին կամ հանդիպումներին արտաքին խմբերի կամ կազմակերպությունների, հատկապես եթե մասնակից անձինք աշխարհագրական հարևան տարածքից չեն (օրինակ՝ համայնք, քաղաք, փոքրիկ քաղաք կամ շրջան) ներգրավումը չի թույլատրվում:



Հեռահաղորդակցություն և վիրտուալ հանդիպումներ և ծառայություններ

- Խրախուսեք հեռահաղորդակցությունը ֆակուլտետի որքան հնարավոր է շատ աշխատակիցների և աշխատակազմի համար, հատկապես այն աշխատակիցների, որոնք [COVID-19-ով վարակվելիս ծանր հիվանդանալու ընթացքում ռիսկի տակ են](#):
- Ստացիոնար հանդիպումները փոխարինեք վիդեո կամ հեռավար համաժողովներով, եթե հնարավոր է:
- Ուսանողների աջակցության ծառայությունները մատուցեք վիրտուալ կերպով, եթե հնարավոր է:

- Հնարավորության դեպքում օգտագործեք ճկուն աշխատանքային կամ ուսուցման տարբերակներ (օրինակ՝ հեռահաղորդակցություն, վիրտուալ ուսուցում) և ճկուն աշխատանքային և ուսուցման ժամեր (օրինակ՝ կարգավորված հերթափոխեր կամ դասեր)՝ օգնելու կանոններ և պրակտիկաներ սահմանել սոցիալական հեռավորության համար:



Ճանապարհորդություն և տրանզիտ

- Դիտարկեք ոչ կարևոր ճամփորդությունները սահմանափակելու տարբերակները՝ համաձայն պետական և տեղական կարգավորումներին և ուղեցույցին:
- Չանգվածային տրանզիտային միջոցներից օգտվող ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին խրախուսեք հնարավորության դեպքում օգտագործել տրանսպորտի այլ միջոցներ (օրինակ՝ քայլել, հեծանիվ քշել, մեքենա մեքենա վարել միայնակ կամ միայն ընտանիքի անդամներով):



COVID-19-ի հարցերով նշանակված կոնտակտային անձ

- Նշանակեք որևէ ադմինիստրատորի կամ գրասենյակի՝ որպես COVID-19-ի հարցերով պատասխանատու: ԲՈւՀ-ի բոլոր ուսանողները, ֆակուլտետի աշխատակիցները և աշխատակազմը պետք է իմանան, թե ովքեր են այդ անձինք ու թե ինչպես պետք է կապ հաստատել նրանց հետ: Կոնտակտային անձը պետք է վերապատրաստված լինի համակարգելու ուսումնասիրություն, փաստաթղթավորում և COVID-19-ի հնարավոր շփումների հետագծում, որպեսզի կարողանա պատշաճ կերպով հրահանգի կարանտինի ենթարկել բոլոր սերտ շփումներին և արագ ու պատասխանատու կերպով ծանուցի տեղական առողջապահական պատասխանատուներին, աշխատակազմին և ընտանիքի անդամներին:



Մասնակցություն համայնքի արձագանքման ջանքերին ուղղված միջոցառումներին

- Դիտարկել պետական կամ տեղական մարմինների հետ COVID-19-ի ավելի լայնածավալ պատասխան միջոցառումների մասնակցությունը, ներառյալ՝ պատվիրակված լիազորությունների փնտրումը շփումները բացահայտելու համար, համայնքի պատասխան միջոցառումներին մասնակցությունը և ԲՈւՀ-ի լաբորատորիաների և ռեսուրսների օգտագործումը, եթե այդպիսիք կան, թեստավորման կարողություններն ավելացնելու համար:



Կապի համակարգեր

- Ունենալ կապի այնպիսի համակարգեր, որոնք
 - Թույլ կտան ուսանողներին, ֆակուլտետի աշխատակիցներին և աշխատակազմին
 - զեկուցել ԲՈւՀ-ին, եթե իրենք ունեն COVID-19-ի [ախտանիշներ](#), թեստի դրական պատասխան, կամ շփում են ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ՝ համաձայն [COVID-19-ի առողջապահական տեղեկատվության տրամադրման կարգավորումների](#) և
 - ստանալ շփումների և փակվելու վերաբերյալ արագ ծանուցումներ՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով գաղտնիությունը, ինչպես պահանջվում է FERPA-ով և ուսումնական գրանցումների գաղտնիության պահպանման մասին պետական օրենքով: Լրացուցիչ ուղեցույցներ կարելի է տեսնել [այստեղ](#).
 - Ծանուցել ֆակուլտետի աշխատակիցներին, ուսանողներին, ընտանիքի անդամներին և հանրությանը ԲՈւՀ-ի փակման և գործող ցանկացած սահմանափակումների մասին՝ նվազեցնելու COVID-19-ի տարածումը (օրինակ՝ աշխատանքի սահմանափակ ժամեր):



Արձակուրդի և թույլատրված բացակայության քաղաքականությունը

- Մշակել քաղաքականություն՝ COVID-19 հիվանդությունից հետո դասերին և ԲՈւՀ վերադառնալու վերաբերյալ [Տնային մեկուսացումը](#) և [կարանտինը](#) դադարեցնելու վերաբերյալ CDC-ի չափանիշները կարող են օգնել մշակել այդ քաղաքականությունները:



Ռեզերվային աշխատակազմ ունենալու նախագիծ

- Մշտադիտարկել աշխատողների և ուսանողների բացակայությունը, խաչաձև վերապատրաստել աշխատակազմին և ստեղծել վերապատրաստված ռեզերվային աշխատակազմի հերթապահության ցուցակ:



Փոխկապակցված կազմակերպություններ

- Ապահովել ԲՈւՀ-ի հետ փոխկապակցված ցանկացած կազմակերպության, ինչպիսիք են օրինակ՝ համալսարանի տարածքից դուրս ակումբները, հունական կազմակերպությունները և այլնի համապատասխանումը սույն ուղեցույցներին: Համակարգեր մշակել, համաձայն որոնց այդ

փոխկապակցված կազմակերպությունները պետք է ենթարկվեն սույն ուղեցույցին:



Հաղթահարման և դիմակայման աջակցություն

- Եթե աշխատողները և ուսանողները ճնշված կամ նեղված են, խրախուսել նրանց այլևս չհիտել, չկարդալ կամ լսել լուրեր և զանգվածային լրատվամիջոցներ:
- Խթանել առողջ սննդակարգը, մարզումները, լավ քունը և հանգստի համար ժամանակի տրամադրումը:
- Խրախուսել աշխատողներին և ուսանողներին իրենց անհանգստությունների և զգացածների մասին խոսել մարդկանց հետ, ում վստահում են:
- Դիտարկել ազգային թեժ գծի տեղադրումը ցուցատախտակի վրա՝ 1-800-985-5990 կամ հաղորդագրության տեսքով խոսեքՄեզՅետ 66746 համարներով:
- Ցուցատախտակներով տեղեկացնել ուսանողներին համալսարանի տարածքում գործող ռեսուրսների մասին, որոնք կօգնեն նրանց կառավարել սթրեսը և հոգ տանել իրենց մտավոր առողջության մասին:



Թեստավորում

- Դիտարկել ուսանողների և անձնակազմի պարբերական սքրինինգային թեստավորումը՝ ներկայիս COVID-19 վարակի հայտնաբերման համար, և ձեռք բերել միջոցներ թեստավորելու ԲՈՒՀ-ի ուսանողների և անձնակազմի ռիսկային խմբերին: Վարակվելուց հետո, շիճուկում հակամարմինների առկայության նախնական կամ ամենօրյա թեստավորման օգուտը ներկայումս պարզ չէ:



12. Մասնակի կամ ամբողջական փակմանը վերաբերող դիտարկումներ

- Հաճախակի ստուգեք պետական և տեղական առողջապահական պատասխանատուների և առողջապահական մարմինների ծանուցումները՝ տարածքում վարակի տարածման կամ փակումների վերաբերյալ և ձեր գործողություններն իրականացրեք համապատասխանաբար:
- Եթե ուսանողը, ֆակուլտետի աշխատակիցը կամ աշխատակազմի որևէ անդամ COVID-19-ի թեստի դրական պատասխան է ստանում, և նա շփումներ է ունեցել այլոց հետ դասերի ժամանակ, անհրաժեշտ է կատարել հետևյալ քայլերը.
 - Խորհրդակցեք տեղական հանրային առողջապահական վարչության հետ՝ հետագա լրացուցիչ քայլերի վերաբերյալ, որոնք անհրաժեշտ են՝ բացահայտելու սերտ շփումները և սահմանելու առաջարկվող գործողությունները, փակումները կամ ձեր համայնքը պաշտպանելու համար այլ միջոցառումներ:
 - COVID-19-ով վարակված անձանց 10 օրով տանը մեկուսանալու ստանդարտ հրահանգ տվեք:
 - Սերտ շփումներ ունենալուց հետո ստանդարտ հրահանգ տվեք՝ առնվազն 14 օրով տանը մեկուսանալու. համալսարանի տարածքի ամբողջովին կամ մասամբ ժամանակավոր փակելու կարիք կարող է առաջանալ, եթե ուսանողներն ու աշխատակազմը կարանտինի մեջ լինեն: Հղում կատարեք տեղական առողջապահական վարչության կայքէջ կամ [CDPH մեկուսացման և կարանտինի ուղեցույց](#):
 - Կացարանից և լսարանից դուրս սերտ շփված այլ անձինք նույնպես պետք է 14 օրով կարանտինի մեջ մնան իրենց կացարանում:
 - Մշակել հաղորդակցման պլաններ՝ ծանուցելու շփումների կամ դասերի դադարեցման մասին իրազեկելու ուսանողներին, ծնողներին, ֆակուլտետին, աշխատակազմին և համայնքին:
 - Աշխատողների համար տեղեկատվություն ներառել աշխատանքային օրենսգրքի մասին, ինչպես նաև տեղեկություններ հաշմանդամության ապահովագրության, վճարովի ընտանեկան արձակուրդի և գործազրկության ապահովագրության վերաբերյալ, ըստ անհրաժեշտության:
 - Ուսանողներին, ծնողներին և աշխատակազմին ուղեցույց տրամադրել այն մասին, թե որքան կարևոր է պահպանել ֆիզիկական հեռավորությունը, քանի դեռ համալսարանի տարածքն ամբողջությամբ կամ մասամբ փակ է՝ խրախուսելով նրանց չհավաքվել այլ վայրերում:
 - Մշակել կամ դիտարկել նախագծեր՝ ուսումը շարունակելու համար:
 - Մոնիթորինգ անցկացնել հանրային տեղական առողջապահական վարչության կայքէջում և մշտական կապ պահպանել նրանց հետ:

Հատուկ միջանկյալ ուղեցույց ուսանողական թեթևաթլետիկայի համար

Հետևյալ ուղեցույցներն ու դիտարկումները միտված են օգնելու ԲՈՒՀ-երին և իրենց համայնքներին՝ պլանավորելու և պատրաստվելու վերսկսել քոլեջի թեթևաթլետիկայի մարզումները և մրցումները, երբ պայմանները թույլ տան:

COVID-19-ի վիրուսը փոխանցելու վտնագը կապված է սպորտին առնչվող մի քանի գործոններից, ինչպիսիք են՝

- Տեղանքում մարդկանց քանակը
- Տեղանքի տեսակը
- Մարդկանց միջև հեռավորությունը կամ ֆիզիկական շփումը
- Տեղանքում գտնվելու ժամանակահատվածը
- Համատեղ օգտագործման առարկաներին հպվելը
- Դիմակների օգտագործումը
- Տարբեր մակարդակի վարակվածություն ունեցող տեղանքներից մարդկանց փոխհարաբերությունները

Երկար ժամանակահատվածը, շփվող անձի մոտ գտնվելը և համատեղ օգտագործման առարկայի կիրառումը մեծացնում են մարզիկների վարակվելու հավանական վտանգը: Այս ռիսկերը նվազեցնելու համար քոլեջը, որը ցանկանում է վերսկսել մրցումները, պետք է պաշտպանիչ խիստ միջոցառումներ ձեռնարկի իր ուսանող-մարզիկների համար, ինչպես նաև թույլ տա նրանց հրաժարվել սեզոնային մրցումներից՝ առանց կրթաթոշակի նվազեցման կամ չեղարկման ռիսկի կամ ցանկացած այլ պատասխան գործողության: Ակնկալվում է նաև, որ քոլեջի թեթևաթլետիկայի վարչությունը պետք է ակտիվորեն հետևի ստորև ներկայացված թեստավորման և զեկուցման արձանագրություններին:

Որպես ընդհանուր ուղեցույց, նշվում է, որ փոքր խմբերն ավելի անվտանգ են, քան մեծ խմբերը, բացօթյա տեղանքներն ավելի անվտանգ են, քան փակ տարածքները, այն սպորտաձևերը, որտեղ կարելի է պահպանել վեց ոտնաչափ հեռավորությունը, ավելի անվտանգ են, քան սերտ շփումներով սպորտաձևերը և կարճ տևողությունն ավելի անվտանգ է, քան երկարը: Շատ սպորտաձևերի համար այս ուղեցույցը ենթադրում է, որ խաղի ժամանակ դիմակ կրելն իրատեսական չէ՝ չնայած՝ դիմակ պետք է կրեն կողագծերի մոտ կանգնած մարզիկներն ու այլ մարդիկ: Թեթևաթլետիկայի գծով տնօրեններն ու մարզիչները պետք է այս ամենը հաշվի առնեն, եթե նախատեսում են վերսկսել մարզումները:

Բացի այդ, ուսանող-մարզիկները մարզվում են, սովորում, հիմնականում բնակվում են կրթահամալիրից դուրս, և ճամփորդում են մրցելու այլ աշխարագրական տարածքներում, մեծացնելով վարակի փոխանցման վտանգը: ԲՈՒՀ-ները պետք է հաշվի առնեն այս գործոնները, քանի որ դրանք վերսկսում են պարապմունքները, մշակում են գործընթացներ՝ կրթահամալիրի ֆիզիկական կուլտուրայի հաստատությունների կողմից օգտագործման համար, և ուղեցույց՝ ուսանող-մարզիկների բնակարանների համար: Թույլատրելի թիմերին

գալ կրթահամալիր այլ աշխարհագրական տարածքներից, նույնպես մեծացնում է հիվանդությունների փոխանցման վտանգը:

«Մա՛ր տանը» որոշումները փոփոխելուց հետո կարևոր է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերը՝ ապահովելու ուսանող-թեթևաթեթևների, աշխատակիցների և հանրության անվտանգությունը:

Ուսանողական թեթևաթեթևիկայի թիմերին թույլատրվում է վերսկսել մարզումները, եթե

- ԲՈՒՀ-ը որդեգրում է տվյալ հաստատությանը հատուկ «վերադարձ խաղին» անվտանգության պլան, իսկ թիմը հետևում է դրան և
- ԲՈՒՀ-ն ստեղծել և իրականացնում է մարզիկների և աջակցող անձնակազմի COVID-19-ի կանոնավոր պարբերական թեստավորում: Ընդունելի են ինչպես պարբերական PCR թեստավորումները, այնպես էլ հակաձիկի որոշման ամենօրյա թեստավորումները: (Թեստավորման հատուկ պահանջների համար, տե՛ս բաժին 3-ը ստորև:)
- Համաձայն Թեթևաթեթևիկայի ազգային ուսանողական ասոցիացիայի (NCAA) կողմից սահմանված պահանջների՝ մարզիկները չպետք է հրաժարվեն իրենց օրինական իրավունքներից՝ կապված COVID-19ի հետ՝ որպես թեթևաթեթևիկային մասնակցության պայման:
- Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունը հավատարիմ է բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ընդհանուր ուղեցույցին, և COVID-19 թեստի դրական արդյունքով անձանց և այդ անձանց սերտ շփման կապերի մեկուսացման և կարանտինի վերաբերյալ նահանգային և տեղական հանրային առողջապահության ուղեցույցին:

Թիմերի միջև առանց հանդիսատեսի մրցումները թույլատրվում է վերսկսել, միայն եթե.

- ԲՈՒՀ-ն կարող է ապահովել COVID-19 թեստավորում և արդյունքների ստացում 48 ժամվա ընթացքում՝ բարձր ռիսկային շփման մարզաձևերում մրցումից առաջ:⁴
- Մարզական/սպորտի (աթլետիկայի) ֆակուլտետները քննարկել են, թե ինչպես լավագույնս ապահովել ողջամիտ հավաստիացում, որ նույն ռիսկերը համարժեքորեն դիտարկվել են և հասցեագրվել այլ թիմերի կողմից: Սա ներառում է քննարկել, թե ինչպես փոխանակել թեստավորման արդյունքները և դրանց հետ կապված անվտանգության հավաստիացումները հակառակորդ թիմերի հետ, միջոցառման մեկնարկից առաջ՝ առողջապահական տեղեկատվության և կրթության գաղտնիության մասին գործող օրենքներին համապատասխանող ձևով:
- Տեղական հանրային առողջապահության ներկայացուցիչների և շփման շրջանակի հետևողների հետ միասին, դպրոցները պետք է ունենան այլ դպրոցներին ծանուցելու մեխանիզմ, եթե թիմերից մեկի մարզիկի թեստի արդյունքը դրական է մյուս թիմի հետ մրցելուց հետո 48 ժամվա ընթացքում:
- Թեթևաթեթևիկայի վարչությունները, կազմակերպության ղեկավարության հետ խորհրդակցելով, պետք է գնահատեն շփումները հետագծելու տեղական ռեսուրսների առկայությունն ու հասանելիությունը: Եթե շփումները հետագծելու տեղական ռեսուրսները բավարար չեն, ապա հաստատությունը պետք է տեղում

վերապատրաստի անձնակազմի կամ ձեռք բերի համապատասխան ռեսուրսներ: Շփումները հետագծելու վերապատրաստում անցած անձնակազմը կարող է անգնահատելի ռեսուրս լինել կազմակերպության ռիսկի կառավարման ջանքերի և ռեսուրսների առումով:

Սույն ուղեցույցը միջանկյալ է: Սույն ուղեցույցներն ու դիտարկումները հիմնված են ներկայումս առկա հանրային առողջապահական լավագույն տվյալների, այժմ կիրառվող միջազգային լավագույն փորձի և գործառնությունների կառավարման գործնական իրողությունների վրա: Նոր տվյալների և փորձի երևան գալուն պես սույն ուղեցույցը կթարմացվի:

Համապատասխանաբար, ուղեցույցներն ու դիտարկումները չեն ներառում թեթևատվետիկայի ուսանողական ծրագրերում հանդիպող ողջ խնդիրների շրջանակը, որոնցով պետք է զբաղվել:

Ակնկալվում է, որ բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները և մարզական/սպորտի ֆակուլտետները պետք է հետևեն NCAA-ի կողմից ընդունված [չափանիշներին, այդ թվում՝ NCAA-ի սպորտաձևերի վերասոցիալականացման ուղենիշներին, և/կամ դրանց մարզական համաժողովին, եթե կիրառելի է⁵](#): Այնքանով, որքանով այդ ուղենիշները կամ տեղական առողջապահության դեպարտամենտի ուղենիշները լրացուցիչ սահմանափակումներ կամ պահանջներ են դնում այս ուղենիշներից դուրս, ավելի խիստ են, քան այս ուղենիշներն, ուստի բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները և մարզական/սպորտի ֆակուլտետները պետք է հետևեն ավելի խիստ պահանջների:

Այս ուղեցույցի իրականացումն, որպես փուլային վերաբացման մաս, կախված կլինի բարելավվող կամ բարենպաստ տեղական համաճարակաբանական միտումներից և ԲՈՒՀ-ի առողջապահական խնամքի կարողությունների առկայությունից և համայնքի թեստավորման ռեսուրսներից, և ԲՈՒՀ-ի պատշաճ պատրաստակամությունից՝ արձագանքելու դեպքերի և բռնկումների հետագոտություններին: ԲՈՒՀ-ին հատուկ պլանների վերաբերյալ բոլոր որոշումները պետք է ընդունվեն տեղական հանրային առողջապահության ներկայացուցիչների և այլ մարմինների հետ համատեղ: Տեղական հանրային առողջապահության դեպարտամենտները կարող են ավելի խիստ պահանջներ ունենալ, քան սույն ուղենիշներն, որոնք պետք է պահպանվեն:

Սույն ուղեցույցի իրականացումը պետք է հարմարեցված լինի յուրաքանչյուր տեղանքի համար, ինչպես նաև պետք է հաշվի առնել տվյալ հաստատությունում իրականացվող ծրագրերն ու ուսանող-մարզիկների և աշխատողների կարիքները: Ադմինիստրատորները պետք է ներգրավեն համապատասխան շահագրգիռ կողմերին, ներառյալ՝ ուսանող-մարզիկներին, նրանց ընտանիքներին, աշխատակազմին և համայնքում աշխատանքային գործընկերներին, նախագծեր կազմելու և իրականացնելու նպատակով:

Նույնիսկ ֆիզիկական հեռավորության պահպանմամբ հանդիպելը մի միջավայրում, որտեղ կան սույն գործունեությունն իրականացնող, հատկապես բաթոթյա կամ սերտ շփման, հիվանդության տարբեր կրողներ, ունեն COVID-19 վարակի փոխանցման հարաբերականորեն բարձր ռիսկ և կարող է հանգեցնել վարակման, հոսպիտալացման ու մահվան ավելի բարձր ցուցանիշների՝ հատկապես բնակչության խոցելի խմբերում:

Հետևաբար մարզական սարքավորումների օգտագործումը պետք է սահմանափակված լինի միայն կարևոր անձնակազմով, ինչպիսիք են՝ մարզիկները, մարզիչները, վերապատրաստողները և միջոցառման անձնակազմը: Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության վարչությունը, հանրային առողջապահական տեղական վարչությունների հետ համատեղ, կդիտարկեն և կգնահատեն հանրային առողջության վրա այս

սահմանափակումների ազդեցությունը և կտրամադրեն հետագա ցուցումներ՝ որպես ժամանցային ծրագրերի փուլային վերաբացման մի մաս:

Դիմակներ կրելու պահանջը

Հունիսի 18-ին CDPH-ն թողարկեց [Դիմակներ կրելու վերաբերյալ ուղեցույց](#), որով պահանջվում է, որ և՛ հասարակության անդամները և՛ աշխատողները բոլոր հասարակական վայրերում և աշխատավայրերում, որտեղ շփման ռիսկը մեծ է, կրեն դիմակներ: Բոլոր նրանք, ովքեր ներգրավված են ուսանողական թեթևաթլետիկայում, ներառյալ՝ մարզիչները, աշխատակազմը, լրատվամիջոցները և խաղի մեջ չգտնվող մարզիկները, պետք է կատարեն այս պահանջները: Դիմակների մասին մանրամասները կարելի է տեսնել սույն ուղեցույցի [էջ 3-ում](#):

Հետևյալ ոլորտները սահմանվել են որպես գերակա խնդիրների ոլորտներ, որոնք պետք է հաշվի առնել ուսանողական թեթևաթլետիկայի վերսկսումը պլանավորելիս:



1. Մարզական սարքավորումների համար մշակված Նախագիծ

- Յուրաքանչյուր վայրում ստեղծել գրավոր, հաստատությանը բնորոշ COVID-19-ի կանխարգելման պլան, իրականացնել բոլոր աշխատանքային կամ մարզանքների ոլորտների և բոլոր աշխատանքային առաջադրանքների ռիսկերի համապարփակ գնահատում, և յուրաքանչյուր վայրում նշանակել անձ այս պլանն իրականացնելու համար: ԲՈՒՅ-ին հատուկ պլանների վերաբերյալ բոլոր որոշումները պետք է ընդունվեն տեղական հանրային առողջապահության ներկայացուցիչների և այլ մարմինների հետ համատեղ:
- Նշանակել մեկ անձի, ով պատասխանատու կլինի արձագանքել մարզիկների կողմից COVID-19-ի վերաբերյալ մտահոգություններին առհասարակ և յուրաքանչյուր թիմի կամ սպորտաձևի համար առանձին: Բոլոր մարզիչները, աշխատակազմն ու ուսանող-մարզիկները պետք է իմանան, թե ով է իրենց կոնտակտային անձը COVID-19-ի հարցերով և թե ինչպես պետք է կապ հաստատել նրա հետ:
- [Դիմակների օգտագործման վերաբերյալ CDPH ուղեցույցը](#) ներառել մազական սարքավորումների համար մշակված Նախագծի մեջ, որը ներառում է նաև բացառությունների քաղաքականությունը:
- Նշել կոնտակտային տվյալներ տեղական առողջապահական վարչության համար, որտեղ սարքավորումները տեղադրված են՝ աշխատակիցների կամ ուսանող-մարզիկների մետ COVID-19-ի բռնկման մասին տեղեկություն հաղորդելու համար:
- Վերապատրաստել և խոսել աշխատողների, նրանց ներկայացուցիչների և ուսանող-մարզիկների հետ Նախագծի շուրջ և վերջինս հասանելի դարձնել աշխատողների և նրանց ներկայացուցիչների համար:
- Պարբերաբար գնահատել հաստատությունը Նախագծին և փաստաթղթին համապատասխանելու առումով և շտկել հայտնաբերված թերությունները:
- Ուսումնասիրել ցանկացած COVID-19 հիվանդություն և որոշել, թե արդյոք աշխատանքային կամ մարզական որևէ գործոն կարող էր նպաստել վարակման ռիսկին: Թարմացնել պլանն ըստ անհրաժեշտության՝ հետագա դեպքերի համար:
- [CDPH ուղենիշների և առողջապահության տեղական դեպարտամենտի առաջարկությունների ու կարգադրությունների](#) համաձայն, իրականացնել անհրաժեշտ գործընթացներն ու ընթացակարգերը, երբ աշխատավայրում տեղի է ունենում բռնկում:
- Հետևեք ստորև նշված ցուցումներին: Այդպես չվարվելը կարող է հանգեցնել այնպիսի հիվանդությունների տարածմանը, որոնց պատճառով հնարավոր է ժամանակավորապես դադարեցվի կամ սահմանափակվի գործունեությունը:



2. Ուսանող-մարզիկների և աշխատողների վերապատրաստման համար լրացուցիչ թեմաներ

Ուսանող-մարզիկները, աշխատակազմը և մարզիչները պետք է ուսուցում անցնեն COVID-19-ի վերաբերյալ՝ նախքան կամ համալսարանի տարածք վերադառնալուն պես, ներառյալ լրացուցիչ թեմաները, ինչպիսիք են՝

- Մարզիկների համար COVID-19-ի ռիսկերը
- Դիմակների պատշաճ կրում, ներառյալ
 - Դիմակները անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) չեն:
 - Դիմակները կարող են օգնել կանխարգելել ազդեցությունը դիմակ կրողի կողքին գտնվող մարդկանց և կրողի վրա, սակայն չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու և ձեռքերը հաճախակի լվալու անհրաժեշտությունը:
 - Դիմակները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
 - Աշխատողները պետք է լվան 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 ուղեցուցում](#) 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 ԲՈՒՀ-ի քաղաքականությունն այն մասին, թե ինչպես պետք է վարվել այն մարդկանց հետ, ովքեր ազատված են դիմակ կրելուց:
- Ամբողջ անձնակազմը, աշխատակազմը, մարզիչները և ուսանող մարզիկները պետք է իրազեկ լինեն իրենց ամենօրյա գործունեության և բարձր ռիսկային շփումների մասին (6 ոտնաչափի դեպքում առնվազն 15 րոպե):
- Տեղեկություններ գործատուի կամ պետության կողմից վճարվող արձակուրդային նպաստների մասին, որոնք աշխատողները կարող են ստանալ և որի շնորհիվ ֆինանսապես հեշտ կլինի տանը մնալ: Լրացուցիչ տեղեկություններ կարելի է ստանալ [COVID-19 հիվանդության պատճառով արձակուրդի և աշխատողին փոխհատուցման աջակցության պետական](#)

[ծրագրերում](#), ներառյալ՝ աշխատողի՝ հիվանդության պատճառով արձակուրդի իրավունքները [«Ընտանիքների՝ կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման» ակտի շոջանակում](#) և աշխատողներին փոխհատուցելու օգուտներին առնչվող աշխատողի իրավունքները և COVID-19-ի աշխատանքի հետ կապված լինելու ենթադրությունը՝ համաձայն Նահանգապետի [Թիվ-62-20 գործադիր կարգադրության](#), քանի դեռ այդ որոշումն ուժի մեջ է:

- Ֆիզիկական հեռավորության կարևորությունը:
- Ցանկացած ախտանիշի մասին զեկուցելու արձանագրություն:
- Հաստատությանը հատուկ ցանկացած փոփոխություն:



3. Անհատական հսկողության միջոցառումներ և սքրինինգ

- Ստեղծել մարզիկների և աշխատողների պարբերական թեստավորման արդյունավետ ընթացակարգեր՝ կապված COVID-19-ի հետ, համաձայն հրապարակված CDC & CDPH ուղեցույցի և տեղական առողջապահության դեպարտամենտի հետ քննարկման:
- Հնարավորության դեպքում սահմանափակել շենքի կամ հաստատության մուտքը:
- Հաստատություն կամ միջոցառում մուտք գործող բոլոր աշխատակիցների և ուսանող-մարզիկների մոտ իրականացնել ախտանիշների և առողջության սքրինինգ: Համոզվել, որ ջերմությունը/ախտանիշները սքրինինգ անողը հնարավորինս խուսափում է աշխատողների, ուսանող-մարզիկների հետ սերտ շփումից:
 - COVID-19-ի ախտանիշները կամ ազդեցությունը յուրաքանչյուր պարապմունքից, թիմային հանդիպումից, պրակտիկայից կամ մրցակցությունից առաջ
 - Հիվանդության համար մարմնի ջերմաստիճանի չափում ($>100.4^{\circ}\text{F}$):
 - Հարցնել, արդյոք նրանք ունեցել են հազ, կոկորդի ցավ, հևոց, համի կամ հոտի կորստ, փսխում կամ լուծ:
 - Հարցնել, արդյոք վերջին 14 օրվա ընթացքում նրանք շփվել են դրական արդյունքով կամ կասկածվող COVID-19 դեպքի հետ:
- Եթե պահանջվում է տանը սքրինինգ կատարել, ինչը հաստատությունում իրականացնելու պատշաճ այլընտրանք է, համոզվել, որ աշխատողը սքրինինգն իրականացրել է նախքան հերթափոխի գնալը և որ հետևում է [CDC ուղեցույցներին](#):

- Աշխատողները պետք է ձեռնոց կրեն, երբ օգտվում են առարկաներից, որոնք աղտոտված են կենսահեղուկով:
- Երբ մարզիչները կամ դատավորները տեղաշարժում են մարզիկների կողմից օգտագործված առարկաները (օրինակ՝ գնդակներ) կամ հավում աղբի տոպրակներին, պետք է անպայման կրեն մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ (և լվան ձեռքերը՝ խիստ ձեռնոցներ կրելը և դրանք հանելուց հետո) կամ լվան ձեռքերը՝ խիստ համատեղ օգտագործման առարկաներին դիպելը:
- Հնարավորինս սահմանափակել ոչ կարևոր այցելուների, աշխատակազմի և կամավորների մուտքը: Մարզումների կամ մրցումների ժամանակ այս պահին հանդիսատեսի ներկայություն չի թույլատրվում:

Թեստավորում

- Մարզիկների և օժանդակ անձնակազմի COVID-19-ի կանոնավոր թեստավորումը պետք է հաստատվի և իրականացվի ԲՈՒՀ-ի կողմից համաձայն թեստավորման այն նվազագույն չափանիշի, որը ներառում է թեստավորման հաճախականություն, թե ով է ենթակա թեստավորման (բոլոր մարզիկները և աշխատակազմ, որոնք սերտ կապ ունեն մարզիկների հետ), և ինչ տեսակի թեստավորում է արվել՝ պարապմունքի վերադառնալուց առաջ:
 - Հիմնվելով ներկայիս ապացույցների և չափանիշների վրա, ինչպես հակաձիկի որոշման ամենօրյա թեստավորումներն, այնպես էլ պարբերական PCR թեստավորումն ընդունելի ստուգման մեթոդներ են ինչպես խիստ անհաճախ, այնպես էլ շարունակական սքրինինգային թեստավորման համար:
 - Եթե հետևենք հակամարմնի որոշման ամենօրյա թեստավորման գործընթացին, ապա գործընթացը պետք է սկսվի PCR թեստով, որին հաջորդում է հակաձիկի ամենօրյա թեստավորումը: Հակաձիկի որոշման ցանկացած դրական թեստավորման արդյունք պետք է հաստատվի PCR թեստով: PCR-ի թեստավորումը պահանջվում է ախտանիշներով մարզիկների և աշխատակազմի համար, և այն պետք է իրականացվի ախտանիշների մասին հայտնելուց հետո 24 ժամվա ընթացքում:
- Թեստավորման ռազմավարությունները միշտ կախված են թեստավորման բավարար քանակությամբ պարագաների առկայությունից, լաբորատորիայի հզորությունից, աշխատանքի կատարման արդյունավետ ժամանակից և թեստավորման պատշաճ հասանելիությունից: Եթե PCR թեստավորումն առաջնային է ախտանիշներով անհատների համար (թարմացված թեստավորման գերակա չափորոշիչներն առկա են [CDPH կայքում](#)), եթե հակաձիկի ամենօրյա թեստավորում հնարավոր չէ, եթե PCR պարագաներն/աշխատանքի կատարման ժամանակը վտանգված են, կամ քանի որ թեստավորման տեխնոլոգիան գտնվում է զարգացման փուլում, գուցե անհրաժեշտ լինի դիտարկել այլընտրանքային ռազմավարություն:

- Հաշվի առնել, որ PCR թեստի դրական արդյունքը ցույց է տալիս, որ SARS-CoV-2 RNA-ն առկա է ժամանակի այդ պահին, ինչը կարող է ներկայացնել ներկայիս կամ նախկին վարակը, և կարող է չնշել ընթացիկ վարակիչությունը: Հակամարմնի թեստի դրական արդյունքը ցույց է տալիս, որ SARS-CoV-2 հակամարմինն առկա է այդ պահին և, հավանաբար, ցույց է տալիս ընթացիկ վարակիչությունը: Հնարավոր է թեստի բացասական արդյունք երկու դեպքում էլ, եթե նմուշը վերցվում է վարակի վաղ շրջանում: Կեղծ դրական արդյունքներ նույնպես հնարավոր են ցանկացած թեստի դեպքում:
- Թիմերի միջև առանց հանդիսատես մրցակցությունը թույլատրվում է սկսել միայն այն դեպքում, եթե՝
 - ԲՈՒՀ-ն կարող է ապահովել COVID-19 թեստավորում և արդյունքների ստացում 48 ժամվա ընթացքում մրցույթից հետո՝ բարձր ռիսկային շփման մարզաձևերում: ⁶



4. Մեկուսացում և կարանտին

- Կոնտակտային շփման մարզաձևերի պարապմունքներում կամ մրցույթներում ներգրավվելու համար, բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները, մարզական թիմերի ղեկավարները և մարզիկները պետք է հետևեն համապատասխան մեկուսացման և կարանտինի ընթացակարգերին:
- Ախտանիշներ ունեցող բոլոր մարզիկներն ու աշխատակազմը պետք է գտնվեն մեկուսացման մեջ մինչև թեստի արդյունքների հասանելի լինելը, և անհրաժեշտ է նկատի ունենալ կրկնակի թեստավորումն, եթե նախնական թեստի արդյունքը բացասական է և ախտանիշները շարունակվում են և համապատասխանում են COVID-19-ի ախտանիշներին:
- Բոլոր մարզիկներն ու անձնակազմն, ովքեր ունեն թեստի դրական արդյունք կամ COVID-19 հիվանդության կլինիկական ախտորոշում, պետք է մեկուսանան՝
 - Ախտանիշների առաջին անգամ ի հայտ գալուց հետո 10 օրվա ընթացքում (կամ նմուշների հավաքումից 10 օր անց՝ առաջին դրական թեստի համար), ԵՎ
 - Անցել է առնվազն 24 ժամ առանց ջերմության (առանց ջերմիջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման), ԵՎ
 - Բարելավվել են մյուս ախտանիշները:
- Այն անհատներն, որոնց SARS-CoV-2 թեստի արդյունքը դրական է, ովքեր **երբեք չեն ունենում ախտանիշներ**, կարող են վերադառնալ աշխատանքի կամ դպրոց՝ նրանց SARS-CoV-2 առաջին դրական արդյունքով թեստի համար նմուշների հավաքման օրվանից 10 օր հետո:

- Անհատներն, որոնք բացահայտվել են որպես սերտ շփման մեջ գտնվող անձինք (6 ոտնաչափի դեպքում առնվազն 15 րոպե) պետք է հետևեն նահանգային և տեղական հանրային առողջապահական հրահանգներին կամ կարանտինի վերաբերյալ ցուցումներին՝ անկախ համախոհների խմբում կամ հետազոտման մեջ գտնվողների թեստավորման հաճախականությունից: Սերտ շփման մեջ գտնվող անձինք պետք է գտնվեն կարանտինում վերջին շփումից հետո 14 օրվա ընթացքում:

Մարզական մասնակցության բնույթից ելնելով, հաստատությունները միջոցներ կձեռնարկեն օժանդակելու շփման շրջանակի հայտնաբերման գործընթացին, ներառյալ, բայց չսահմանափակվելով, պարապմունքների վերաբերյալ նկարահանումների վերանայմամբ, եթե առկա է, և մարզման ժամանակ մասնակցությանն առնչվող շփման շրջանակի ընդլայնված գնահատմամբ՝ մարզիկների ողջ շփման շրջանակը բացահայտելու համար:



5. Մաքրման և ախտահանման արձանագրություններ

- Ինչպես հարկն է իրականացնել մակերևույթների մանրամասն մաքրում և ախտահանում խիտ անցուղարձով տարածքներում, այդ թվում՝ հանդերձարաններում, պահեստայինների նստարաններին, այլ նստարանների վրա, սանդուղքների բազրիքներին, աթոռներին, դռներին/դռների բռնակներին և այլն:
- Համատեղ օգտագործման առարկաների և սարքավորումների (օրինակ՝ գնդակներ, ծեծաններ, մարզական սարքավորումներ, գուֆի դրոշներ) օգտագործումից պետք է խուսափել կամ դրանք պետք է մաքրվեն յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո, եթե հնարավոր է: Թույլ չտալ մարզիկներին համատեղ օգտագործել սրբիչներ, կտորներ կամ այլ պարագաներ, որոնք իրենք օգտագործում են մաքրելու համար իրենց դեմքը կամ ձեռքերը:
 - Հնարավորինս խուսափեք սարքավորումներ կամ գնդակներ համատեղ օգտագործելուց: Կիրառական մարզաձևերի ժամանակ գնդակները պետք է պարբերաբար փաթաթվեն սահմանափակելու համար բազմաթիվ օգտագործողների հպումները՝ մինչև ախտահանվելը: Օրինակ՝ բեյսբոլում և սոֆթբոլում դատավորները պետք է սահմանափակվեն գնդակի հետ իրենց շփումները, եթե չեն կրում ձեռնոցներ, իսկ բռնողները հնարավորության դեպքում պետք է հետ վերադարձնեն կանոններով և ոչ կանոններով խփած գնդակները: Դաշտում և դաշտից դուրս նախնական մարզումների ժամանակ օգտագործված գնդակները պետք է առանձնացվեն գնդակների ընդհանուր կոնտեյներներից:
- Համոզվել, որ սարքավորումների համաօգտագործումը հնարավորինս նվազեցնելու համար առկա են բավարար քանակությամբ պարագաներ, օրինակ՝ դրանք պիտակավորելով և նշանակելով հատուկ անձանց համար

(օրինակ՝ պաշտպանիչ հանդերձանք, գնդակներ, ծեծաններ, ջրի շշեր), հակառակ դեպքում պարագաների և սարքավորումների օգտագործումը սահմանափակել մարզիկների մեկ խմբում և մաքրել ու ախտահանել մինչև մյուսների կողմից օգտագործվելը:

- Նշանակել աշխատակազմի մեկ անդամի կամ կամավորի՝ ապահովելու պարագաների և սարքավորումների պատշաճ մաքրումն ու ախտահանումը, հատկապես համատեղ օգտագործվող սարքավորումների և հաճախակի հպվող մակերևույթների համար:
- Հավոդ մակերեսները մաքրել հերթափոխերի կամ օգտագործողների միջև, որն ավելի հաճախակի կլինի, ներառելով, բայց չսահմանափակվելով խաղի ժամացույցներով, ցուցատախտակներով, հաշվիչներով, մուտքի թերթիկներում գրանցվելու ընդհանուր գրիչներով և այլն:
- Հնարավորության դեպքում խուսափել աուդիոսարքավորումներ, հեռախոսներ, պլանշետներ, գրիչներ և աշխատանքային այլ պարագաներ համատեղ օգտագործելուց:
- Դադարեցնել աուդիոականջակալների և այլ սարքավորումների համատեղ օգտագործումը աշխատողների միջև, մինչև որ սարքավորումն օգտագործումից հետո պատշաճ կերպով չախտահանվի: Խորհրդակցել արտադրողի հետ, թե ինչպես պատշաճ կերպով կարելի է ախտահանել տվյալ պարագան, հատկապես փափուկ, ծակոտկիներով մակերեսների դեպքում, ինչպիսին փափուկ ականջակալներն են:
- Մշակել և կիրառել ամենօրյա մաքրման և ախտահանման ժամանակացույց:
- Աշխատողներին ժամանակ տրամադրել իրենց հերթափոխի ընթացքում իրականացնել մաքրման պրոցեդուրաներ: Պետք է տրվեն մաքրման հանձնարարականներ աշխատանքային ժամերին՝ որպես աշխատանքային պարտականությունների մի մաս:
- Երրորդ կողմի մաքրման կազմակերպությունների համար ձեռք բերել այլընտրանքային տարբերակներ՝ աջակցելու ըստ անհրաժեշտության բավարարել մաքրման լայնածավալ պահանջարկը:
- Համոզվել, որ սանիտարական հարմարությունները միշտ գործում են և համալրված են, ինչպես նաև տրամադրել լրացուցիչ օժան, թղթե անձեռոցիկներ և ձեռքի ախտահանման միջոցներ՝ ըստ անհրաժեշտության:
- Ախտահանիչ քիմիական միջոցներ ընտրելիս մարզական վարչությունը պետք է օգտագործի COVID-19-ի դեմ օգտագործվող միջոցներ [Բնապահպանության պաշտպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից և հետևի ապրանքի ցուցումներին: Օգտագործել ախտահանիչ այնպիսի միջոցներ, որոնք պիտակավորված են որպես արդյունավետ միջոցներ նորահայտ վիրուսային պաթոգենների դեմ, տևային տևտեսությունում օգտագործվող լուծվող սպիտակեցնող լուծույթներ (5 ճաշի գդալ՝ մեկ ջրի գալոնին) կամ առնվազն 70%-անոց սպիրտային լուծույթ, որը հարմար է մակերևույթի վրա օգտագործման համար: Աշխատողներին

վերապատրաստել [քիմիական վտանգների](#), արտադրողի ցուցումների, անհրաժեշտ օգափոխության և անվտանգ օգտագործման Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ: Մաքրման կամ ախտահանող միջոցներ օգտագործող աշխատողները պետք է կրեն ձեռնոցներ և պաշտպանիչ այլ սարքավորումներ, ինչպես պահանջվում է արտադրանքի ցուցումներով: Պետք է հետևել Կալիֆորնիայի թունաքիմիկատների կարգավորման վարչության՝ [ախտահանող միջոցների անվտանգ օգտագործման պահանջներին](#): Կիրառել Զանրային առողջապահական վարչության կողմից առաջարկվող՝ [ասթմայի համար անվտանգ մաքրման](#) մեթոդները:

- Փակ տարածքներով հաստատություններում պետք է հնարավորության դեպքում ավելացնել մաքուր օդի շրջանառությունը՝ բացելով պատուհաններ կամ դռներ: Մի՛ բացեք պատուհաններ կամ դռներ, եթե այդպես անելը կառաջացնի անվտանգության կամ առողջապահական ռիսկեր (օրինակ՝ ընկնելու ռիսկեր կամ ասթմայի ախտանշանների հրահրում) մարզիկների կամ հաստատությունից օգտվող այլ անձանց համար:
- Դիտարկել բարձր արդյունավետությամբ դյուրակիր օդամաքիչ սարքերի տեղադրումը, շինությունում տեղադրված օդի զտիչների նորացումը հնարավոր ամենաբարձր արդյունավետությամբ և այլ փոխակերպումների իրականացումը՝ մեծացնելով դրսի օդի քանակությունը և բոլոր աշխատավայրերում օդափոխության աստիճանը:
- Ապահովել, որպեսզի պարապմունքների և խաղերի համար նախատեսված փակ տարածքները լինեն ընդարձակ և ունենան լավ օդափոխություն և օդափոխանակում:
 - Օրինակ, առավելագույնի հասցնել կենտրոնական օդի զտումը HVAC համակարգերի համար (զտիչի թիրախավորված վարկանիշն առնվազն MERV 13):
- Տեղադրել ձեռքի ախտահանման սարքեր, հնարավորության դեպքում առանց հպման, մուտքերի և բարձր կոնտակտային գոտիների մոտ:
- Զետևել [CDC ուղեցույցներին](#) համոզվելու համար, որ ջրային բոլոր համակարգերը անվտանգ է օգտագործել երկարատև ժամանակ փակ լինելուց հետո՝ նվազեցնելու [Լեգեոնելների հիվանդության](#) և ջրի հետ կապված այլ հիվանդությունների ռիսկերը:



6. Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- Որքան հնարավոր է շատ խրախուսել դրսի գործունեությունը և խաղերը:
- Եթե հակամարմնի ամենօրյա թեստավորումն ընդունված գործընթաց է, ապա թիմերը կարող են մարզվել դրսում խմբերով՝ 75 հոգուց ոչ ավելի: Խորհուրդ է տրվում, որ թիմերը, հնարավորության սահմաններում, բաժանվեն 25 հոգուց բաղկացած համախոհների խմբերի:
- Մարզվել համախոհներով: ԲՈՒՅ-ները պետք է ստեղծեն համախոհների խմբեր, որպես ռազմավարություն՝ COVID-19-ի հավանական տարածումը նվազագույնի հասցնելու համար: Համախոհների մեկ խումբը կարող է բաղկացած լինել ոչ ավելի, քան 25 անհատից, միևնույն թիմի բոլոր անդամներից, ներառյալ մարզիչներն ու անձնակազմն, ովքեր հետևողականորեն մարզվում են և միասին մասնակցում գործողություններին: Համախոհները պետք է խուսափեն այլ խմբերի հետ խառնվելուց:
- Անհրաժեշտ է ապահովել տարբեր համախոհ խմբերի առանձնացումն որքան հնարավոր է: Դիտարկել նշանների, կոների կամ ժապավենի օգտագործումը՝ բաժանարար գծերը պարզ դարձնելու համար:
- Մասնավորապես, բարձր ռիսկային շփման մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների համար, ըստ նախապես սահմանվածի, ԲՈՒՅS-երին խստորեն խրախուսվում է կրթահամալիրի տարածքում տրամադրել առանձին բնակարաններ, որոնք առանձնացված են կրթահամալիրի մնացած մասից՝ նվազագույնի հասցնելու կրթահամալիրի ուսանողության մյուս անդամներին փոխանցման ռիսկերը:
- Թեթևաթևները և մարզիչները պետք է հնարավորության դեպքում պահպանեն առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն այլ անձանցից, երբ խաղի ժամանակ դաշտում չեն կամ այլ կերպ ներգրավված չեն խաղի կամ դրա հետ կապված գործունեության մեջ:
 - Խելամիտ հեռավորությունն ապահովել խաղացողների միջև վարժանքների, խաղի կանոնների մասին բացատրելիս, կամ խմբվելիս:
 - Սահմանափակ նստատեղերով գոտիներում (օրինակ՝ փոխարինողների նստարան) կրճատել մարզիկների թիվ՝ թույլատրելով մարզիկներին տեղավորվել հանդիսատեսների համար նախատեսված գոտիներում, եթե այդպիսի հնարավորություն կա:
 - Արգելել ոչ անհրաժեշտ ֆիզիկական շփումները, ինչպիսիք են ափով ափին դիպչելը, ձեռքսեղմումները կամ այլ ֆիզիկական շփումները թիմակիցների, հակառակ թիմի մարզիկների, մարզիչների, մրցավարների և երկրպագուների հետ: Մարզիչները պետք է պարբերաբար հետևեն թեթևաթևների կողմից ֆիզիկական հեռավորության կանոնների պահպանմանը:

- Դիտարկել ֆիզիկական ցուցիչների տեղադրումը, ինչպիսիք են նշանները կամ ժապավենները հատակին կամ խաղաղաշտում՝ ապահովելով, որ մարզիչները և մարզիկները պահպանում են առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն:
- Պահպանել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն այն մարզիկների միջև, որոնք մասնակցում են սպորտային իրադարձություններին բոլոր դեպքերում, երբ դա հնարավոր է (օրինակ՝ նախախաղային վարժություններ, հնարքների զարգացման մարզումներ, մարզումային խաղեր):
- Խաղի պաշտոնյաները պարտավոր են ապահովել վեց ոտնաչափ հեռավորություն այլ անձանցից և երբ շփվում են թեթևաթևների և մարզիչների հետ խաղաղաշտից դուրս: Խաղի պաշտոնյաները պետք է խուսափեն փաստաթղթեր և սարքավորումներ փոխանակել մարզիկների և մարզիչների հետ: Սա կարող է պահանջել թվային միջամտություն խաղային դասավորվածության մեջ և այլ փոփոխություններ:
- Եթե մարզման կամ մրցումների համար նախատեսված ենթակառուցվածքներն օգտագործվելու են տարբեր խմբերի կողմից, դիտարկել մարզումների և մրցումների միջև ժամանակի ավելացման հնարավորությունը՝ թույլատրելով մի խմբին լքել մյուս խմբի ժամանումից առաջ: Այն ենթակառուցվածքների համար, որոնք կարող են օգտագործվել համալսարանի տարածքի համայնքի ավելի շատ ներկայացուցիչների կողմից, յուրաքանչյուր թիմի համար առանձին ժամ ապահովել: Հնարավորության դեպքում մաքրելու և/կամ ախտահանելու համար ժամանակ տրամադրել:
- Ֆիզիկական հեռավորության վերաբերյալ կարգավորումները պետք է կիրառվեն մարդկանց բարձր խտություն և անցուդարձ ունեցող բոլոր գոտիներում:
- 25-ից ավելի անձանց հանդիպումներն ու դասընթացները պետք է անցկացվեն վիրտուալ կերպով, իսկ անհատական հանդիպումներին կարող են մասնակցել առավելագույնը 25 հոգի: Հանդիպումները պետք է տեղի ունենան դրսում, և այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր է պահպանել համապատասխան ֆիզիկական հեռավորություն անձնակազմի, մարզիկների կամ այլ աշխատողների միջև:
- Ժամանակացույցին և օրվա ժամանակային կարգավորումներին համապատասխան՝ ապահովել ընդմիջումներ, երբ հնարավոր է՝ պահպանելու ֆիզիկական հեռավորությանն առնչվող պահանջները:
- Դիտարկել աշխատակիցների պարտականությունների փոփոխության հնարավորությունը, ովքեր որ համաձայն են, եթե դա նվազեցնում է մարզիկների, մարզիչների, պաշտոնյաների կամ այլ աշխատողների հետ նրանց շփման հնարավորությունը:



7. Սննդամթերք և ճաշ

- Բոլոր խաղացողները, մարզիչները և մրցավարները պետք է բերեն իրենց սեփական ջուրը կամ խմելու ջրի շշերը: Խմելու ջրի շշերը պետք է պիտակավորված լինեն սեփականատիրոջ անունով: Մի տրամադրե՛ք թիմին ջրի սառեցնող սարք կամ խմելու ջրի համօգտագործվող կետեր: Թիմերը կարող է նաև ապահովվել շալցված ջրով:
- Եթե սննդամթերք է մատուցվում, ապա պետք է ապահովվեն նախապես փաթեթավորված արկղեր կամ պայուսակներ մարզիկների համար, ճաշարանի կամ ընտանեկան տիպի մատուցման փոխարեն:
- Արգելել հետևյալի օգտագործումը.
 - Համեմունքների, սպասքի ինքնասպասարկման սկուտեղներ, կտորե անձեռնոցիկներ, կափարիչներ, ձողիկներ, ջրի կժեր, հետը վերցնելու տարաներ և այլն:
 - Ինքնասպասարկման սարքավորումներ, այդ թվում՝ սառույցի, սոդայի, սառեցված մածուկի բաշխիչներ և այլն:
 - Սննդի ինքնասպասարկման տարածքներ, ինչպիսիք են՝ բուֆետը, սալսա բարերը, աղցանի բարերը և այլն:
- Հետևել Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահական վարչության և Cal/OSHA-ի անվտանգության ուղեցույցներին՝ [սահմանվածփակ տարածքներով ռեստորանների համար](#):



8. Ճամփորդություն մրցումների ժամանակ

- Ճամփորդությունը պետք է սահմանափակվի միայն կարևոր աշխատակիցներով (օրինակ՝ մարզիկեր, մարզիչներ, բուժանձնակազմ):
- Երբ հնարավոր է, թիմերը պետք է մարզական իրադարձություններին ժամանեն մեքենայով:
 - Եթե օգտագործվում է ավելի քան մեկ մեքենա, ուղևորները պետք է տարանջատվեն այնպես, որ հաճախ շփվողները լինեն միմյանց հետ (օրինակ՝ խմբակները):
 - Դիմակներ պետք է կրեն բոլորը, իսկ դրանք պետք է հանեն միայն բացառիկ դեպքերում՝ ուսելիս կամ խմելիս:
 - Ավտոբուսով ճամփորդելիս փորձեք յուրաքանչյուր անձի առջևի և հետևի նստատեղը ազատ պահել (օրինակ՝ կարելի է կիրառել շախմատաձև դասավորվածությունը):
- Եթե օդային ճամփորդությունն անհրաժեշտ է, ապա ավիափոխադրողը պետք է վարակի վերահսկման խիստ մեթոդներ ունենա (օրինակ՝ բոլոր ուղևորների և անձնակազմի դիմակներ կրելու պարտադիր պահանջ), իսկ

ձեռքերը լվալը կամ ախտահանելը հաճախակի բնույթ պետք է կրեն՝ համաձայն [CDC ուղեցույցների](#):

- Արտագնա խաղերի մեկնելիս, թիմերը պետք է մասն թիմի համախոհների խմբում՝ առանց խառնվելու տեղի թիմերի կամ հյուրընկալող համայնքի այլ անդամների հետ:



9. Մարզասրահ կամ մարզումների վերադարձը թեսթի դրական պատասխանից հետո

- Խորհուրդ տալ հիվանդ աշխատակազմին կամ ուսանող-մարզիկներին չվերադառնալ աշխատանքի կամ դասերի, մինչև որ չհամապատասխանեն [տնային մեկուսացումը](#) դադարեցնելու CDC չափանիշներին, ներառյալ՝ 24 ժամ առանց տենդի (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի), ախտանիշների մեղմացումից և ախտանիշների առաջին անգամ ի հայտ գալուց և թեստավորվելուց 10 օր հետո:
- Ուսանող-մարզիկները պետք է աշխատեն իրենց բժշկի և թիմի բժշկական անձնակազմի որևէ անդամի հետ՝ որոշելու, թե ինչպես կարելի է մարզումներին անվտանգ վերադառնալու հնարավորություն ունենալ:
- Տեղական առողջապահության դեպարտամենտները կարող են դիտարկել վարակակրի հետ շփված անձի (կոնտակտավորի) հետ պարապմունքների և մրցույթների դադարեցում՝ մրցաշրջանի մնացած ժամանակահատվածի համար, եթե թիմի մարզիկների 10%-ից ավելին ունի թեստի դրական արդյունք 14-օրյա ժամանակահատվածում: 20-ից պակաս մարզիկ ունեցող թիմերի համար, եթե 5-ից ավելի անդամ ունի թեստի դրական արդյունք, կարող է դիտարկվել վարակակրի հետ շփված անձի (կոնտակտավորի) հետ պարապմունքների և մրցույթների դադարեցման տարբերակը՝ մրցաշրջանի մնացած ժամանակահատվածի համար:



10. Հանրային հաղորդակցություն և իրազեկում

ԲՈՒՀ-ները պետք է հանձն առնեն մշակել և իրականացնել հաղորդակցման ծրագիր, կամ ստեղծել լրացումներ գոյություն ունեցող ծրագրերին, որոնք հասցեագրում են ռիսկերի նվազեցումը կրթահամալիրի ուսանողության, շրջանավարտների, և երկրպագուների ավելի լայն շրջանակի շրջանում՝ խաղից կամ մրցակցությունից հաճույք ստանալու առավել անվտանգ եղանակների վերաբերյալ (ֆիզիկական հեռավորություն, դեմքի ծածկոցներ, և անհրաժեշտություն հավատարիմ մնալ տեղական հանրային առողջապահության հրամաններին և հրահանգներին, որոնք վերաբերում են հավաքույթներին կամ միջոցառումներին՝ ներքին և արտագնա խաղերին) և տարածել այս ուղերձները բազմաթիվ ռեժիմներում (սոցիալական և ավանդական լրատվամիջոցներ) մարզական միջոցառումների հեռարձակումից առաջ և դրանց ընթացքում:

¹ Վարակների հսկողության և կանխարգելման կենտրոնները հրապարակում են լրացուցիչ տեղեկատվություն հատուկ [համայնքայինների և բույժների համար](#):

² Բացառությամբ պետական ուղեցույցներով նախատեսված հատուկ հանրային տարածքների համար

³ Բացառությամբ աշխատողի կամ բժշկի կողմից այլ ցուցումներ ունենալու դեպքերի

⁴ Այս ուղեցույցն ընդունում է «բարձր ռիսկային մարզաձև» դասակարգումը, հատկորոշված Թեթևաթևիկայի ազգային ուսանողական ասոցիացիայի ուղեցույցներում վերասոցիալականացնելու հետևյալ մարզաձևերը՝ բասկետբոլ, խաղադաշտի հոքեյ, ամերիկյան ֆուտբոլ, սառույցի հոքեյ, մականախաղ, թիավարություն, ռեգբի, ֆուտբոլ, սկվոշ, վոլեյբոլ, ջրային պոլո և ըմբշամարտ:

⁵ [NCAA. Ուսանողական մարզաձևերի վերասոցիալականացում. Մարզումների և մրցումների չափանիշների մշակում](#): 7/16/20:

⁶ ՏԵՍ վերևում:

