

COVID-19 ԳՈՐԾԱՐԱՐ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ՝

Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանո ցներ

Յուլիսի 29, 2020թ

Ուղեցույցը ամբողջությամբ պետք է կիրառվի միայն վարչաշրջանի առողջապահության հարցերով պատասխանատուի հաստատման դեպքում, տեղական համաճարակաբանական տվյալները ուսումնասիրելուց հետո, ներառյալ դեպքերը յուրաքանչյուր 100,000 բնակչության հաշվարկով, դրական թեստերի տոկոսը և տեղական մակարդակով առողջապահական համակարգի վրա լարվածության աճը մեղմելու, բնակչության խոցելի խմբերին, կոնտակտավորների թեստավորմանը և ընդհանրապես թեստավորմանն աջակցելու հնավորությունը

ԱԿՆԱՐԿ

2020 թվականի մարտի 19-ին, Հանրային առողջապահության նահանգային տեսուչը և Կալիֆորնիայի Հանրային առողջապահության դեպարտամենտի տնօրենը հրաման են արձակել, որով պահանջվում է, որ կալիֆորնիացիների մեծ մասը մնա տանը՝ բնակչության շրջանում COVID-19-ի տարածումը խաթարելու նպատակով:

COVID-19-ի ազդեցությունը կալիֆորնիացիների առողջության վրա դեռևս լիովին հայտնի չէ: Նշված հիվանդությունը կարող է շատ թեթևից (որոշ մարդիկ ախտանիշ չունեն) վերածվել մահվան հանգեցնող ծանր հիվանդության: Որոշ խմբեր, ներառյալ 65 և ավելի բարձր տարիքի մարդիկ, և նրանք, ում մոտ առկա են բժշկական այնպիսի լուրջ խնդիրներ, ինչպիսիք են սրտի կամ թոքերի հիվանդությունը կամ շաքարախտը, հոսպիտալացման և լուրջ բարդացումների ավելի մեծ վտանգի տակ են: Հիվանդության փոխանցումն առավել հավանական է այն ժամանակ է, երբ մարդիկ գտնվում են վարակված անձի հետ սերտ կապի մեջ կամ վատ օդափոխվող տարածքում, նույնիսկ, եթե այդ մարդը չունի կամ դեռևս չի արտահայտել որևէ ախտանիշ:

Արդյունաբերության կամ մասնագիտական խմբերի կողմից՝ ներառյալ կրիտիկական ենթակառուցվածքների աշխատողների շրջանակներ, COVID-19-ի քանակի և տեմպերի վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկություններ առայժմ հասանելի չեն: Մի շարք աշխատատեղերում բազմաթիվ բռնկումներ են եղել, ինչը ցույց է տալիս, որ աշխատողները COVID-19 վարակ ձեռք բերելու կամ փոխանցելու վտանգի տակ են: Այսպիսի աշխատատեղերի օրինակներից են հիվանդանոցները, երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունները, բանտերը, սննդի արտադրությունը, պահեստները, մսի վերամշակման գործարանները և մթերային խանութները:

Քանի որ տանը մնալու որոշումները փոփոխված են, անհրաժեշտ է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերը աշխատողների և հասարակության անվտանգության ապահովման ուղղությամբ:

Կանխարգելման հիմնական պրակտիկան ներառում է՝

- ✓ ֆիզիկական հեռավորություն առավելագույն հնարավոր չափով,
- ✓ աշխատողների (որտեղ շնչառական օրգանների պաշտպանություն չի պահանջվում) հաճախորդների/գնորդների կողմից դեմքի ծածկոցների կիրառում, և
- ✓ ձեռքերի հաճախակի լվացում և կանոնավոր մաքրում և ախտահանում,
- ✓ աշխատողների վերապատրաստում COVID-19 կանխարգելման պլանի այս և այլ տարրերի վերաբերյալ:

Բացի այդ, շատ կարևոր է աշխատավայրերում հիվանդության նոր դեպքերի հայտնաբերման ուղղությամբ համապատասխան գործընթացների իրականացումը և դրանց հաստատման դեպքում, առողջապահական մարմինների հետ համատեղ, արագ միջամտությունը՝ վարակի տարածումը դադարեցնելու համար:

ՆՊԱՏԱԿ

Այս փաստաթուղթը կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցների համար տրամադրում է ուղեցույց՝ աշխատողների և հաճախորդների համար անվտանգ, մաքուր միջավայր ապահովելու նպատակով: Կանանց կամ տղամարդկանց վարսավիրանոցների սեփականատերերը կամ պատասխանատուները պետք է ընդունեն, որ վարձակալները պետք է վերսկսեն գործունեությունը միայն այն ժամանակ, երբ պատրաստ և ի վիճակի լինեն իրականացնել անվտանգության անհրաժեշտ միջոցառումներ՝ իրենց և հաճախորդների անվտանգությունն ապահովելու համար: Այս ուղեցույցը նախատեսված չէ չեղարկելու կամ ուժը կորցրած ճանաչելու աշխատողի օրենքով, կանոնակարգերով կամ համատեղ սահմանված որևէ իրավունք, և չի հանդիսանում սպառիչ, քանի որ այն չի ներառում առողջության վերաբերյալ վարչաշրջանի հրամաններ, չի հանդիսանում գոյություն ունեցող անվտանգության և առողջությանն առնչվող կարգավորող պահանջների փոխարինող, ինչպես օրինակ՝ Cal/OSHA-ն կամ Կալիֆորնիայի Վարսահարդարության և կոսմետոլոգիայի խորհրդը:¹ Շարունակել մնալ իրազեկ Զանրային առողջության պահպանման ուղեցույցում և նահանգային/տեղական հրամաններում փոփոխությունների վերաբերյալ, քանի որ COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ն պարունակում է ավելի համալիր ուղեցույց իրենց [Cal/OSHA Ընդհանուր ուղենիշներում՝ Աշխատողներին COVID-19-ից պահպանելու պահանջների վերաբերյալ վեբ կայքում](#): Բիզնեսների և գործատուների համար նախատեսված իրենց [ուղեցույցում](#), CDC-ը լրացուցիչ պահանջներ է ներկայացնում:

Դեմքի ծածկոցների օգտագործման պահանջ

Յունիսի 18-ին, CDPH-ը հրապարակեց [Դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ուղեցույց](#), որը լայնորեն պահանջում է դեմքի ծածկոցների օգտագործում ինչպես հասարակության անդամների, այնպես էլ աշխատողների համար՝ բոլոր հասարակական և աշխատանքային վայրերում, որտեղ առկա է ազդեցության բարձր ռիսկ:

Կալիֆորնիայում մարդիկ պետք է կրեն դեմքի ծածկոցներ, երբ նրանք զբաղվում են աշխատանքով, լինի դա աշխատավայրում կամ աշխատավայրից դուրս՝

- հասարակության ցանկացած անդամի հետ անձամբ շփվելիս,
- հասարակության անդամների այցելած տարածքներում աշխատելիս, անկախ նրանից՝ թե հանրությունից որևէ մեկը ներկա է այդ պահին, թե ոչ,
- ցանկացած վայրում աշխատելիս, որտեղ պատրաստվում կամ փաթեթավորվում է սնունդ վաճառքի կամ այլ անձանց բաշխելու համար,
- ընդհանուր տարածքներում աշխատելիս կամ շրջելիս, ինչպիսիք են՝ միջանցքները, աստիճանները, վերելակները և կայանատեղիները,
- ցանկացած սենյակում կամ փակ տարածքում, որտեղ ներկա են այլ մարդիկ (բացառությամբ անձի սեփական տնային տնտեսության կամ բնակության վայրի)

անդամների), և չեն կարող ֆիզիկապես հեռավորություն պահել,,

- ցանկացած հանրային փոխադրամիջոց կամ պարատրանզիտ (հատուկ միջանկյալ) տրանսպորտային միջոց, տաքսի կամ անձնական ավտոմեքենա կամ համատեղ փոխադրման տրանսպորտային միջոց վարելիս կամ գործարկելիս, որտեղ ուղևորները ներկա են: Ուղևորների բացակայության դեպքում, խստորեն խորհուրդ է տրվում դեմքի ծածկոցների օգտագործումը:

[Ուղեցույցում](#) կարող եք գտնել ամբողջական տեղեկատվությունը, ներառյալ բոլոր պահանջներն ու այս կանոններում արված բացառությունները: Դեմքի ծածկոցները խստորեն խրախուսվում են այլ հանգամանքներում, և գործատուները կարող են իրականացնել դեմքի ծածկոցին առնչվող լրացուցիչ պահանջներ՝ կատարելով իրենց պարտավորությունն աշխատողներին ապահով և առողջ աշխատավայր ապահովելու նպատակով: Գործատուները պարտավոր են աշխատողներին տրամադրել դեմքի ծածկոցներ կամ փոխհատուցեն աշխատողներին՝ դրանց ձեռք բերման ողջամիտ ծախսերի համար:

Գործատուները պետք է մշակեն փոխզիջման/կարգավորման քաղաքականություն ցանկացած աշխատողի համար, որը բավարարում է դեմքի ծածկոցի կրման բացառություններից մեկը: Եթե աշխատողը, ումից այլապես կպահանջվեր կրել դեմքի ծածկոց, այլ անձանց հետ հաճախակի շփման պատճառով, և, որ վերջինս, բժշկական վիճակով պայմանավորված, չի կարող կրել, ապա նրան պետք է տրամադրվի ոչ-սահմանափակով այլընտրանք, ինչպես օրինակ՝ դեմքի վահան, որի ստորին եզրին ամրացված է կտոր, եթե դա հնարավոր է, և թույլ է տալիս բժշկական վիճակը:

Այն բիզնես ընկերություններն, որոնք բաց են հանրության համար, պետք է գիտակցեն [CDPH-ի դեմքի ծածկոցների վերաբերյալ ուղեցույցում](#) առկա դեմքի ծածկոցների կրման վերաբերյալ բացառությունները և կարող են չբացառել հասարակության որևէ անդամի դեմքի ծածկոց չկրելու համար, եթե այդ անձը հետևում է [ուղեցույցին](#): Բիզնես ընկերությունները պետք է մշակեն քաղաքականություններ հաճախորդների, պատվիրատուների, այցելուների և աշխատողների շրջանում այս բացառությունների գործածման համար:



Աշխատավայրին բնորոշ պլան

- Յուրաքանչյուր վայրում ստեղծել գրավոր, աշխատավայրին բնորոշ COVID-19-ի կանխարգելման պլան, իրականացնել բոլոր աշխատանքային ոլորտների և բոլոր աշխատանքային առաջադրանքների ռիսկերի համապարփակ գնահատում, և յուրաքանչյուր վայրում նշանակել անձ այս պլանն իրականացնելու համար:
- Ներառել [CDPH-ի դեմքի ծածկոցների վերաբերյալ ուղեցույցն](#) աշխատավայրին հատուկ պլանում և ընդգրկել բացառություններ գործարկելու քաղաքականություն:
- Պարզել տեղական առողջապահական վարչության կոնտակտային տվյալներ, որտեղ գտնվում է աշխատողների կամ հաճախորդների շրջանում COVID-19-ի բռնկումների վերաբերյալ տվյալների հաղորդակցման օբյեկտը:
- Վերապատրաստել և հաղորդակցել աշխատողների և աշխատողների ներկայացուցիչների հետ պլանի վերաբերյալ, և այն հասանելի դարձնել աշխատողներին և նրանց ներկայացուցիչներին:
- Պարբերաբար գնահատել հաստատության տարածքի համապատասխանությունը պլանին և փաստաթղթին, և շտկել հայտնաբերված թերությունները:
- Ուսումնասիրել COVID-19-ով պայմանավորված ցանկացած հիվանդություն, և որոշել, թե արդյոք աշխատանքին առնչվող գործոնները կարող էին նպաստել վարակման ռիսկին: Անհրաժեշտության դեպքում թարմացնել պլանը՝ հետագա դեպքերը կանխելու նպատակով:
- [CDPH ուղեցիղների](#) համաձայն, իրականացնել անհրաժեշտ գործընթացներն ու ընթացակարգերը, երբ աշխատավայրում տեղի է ունենում բռնկում:
- Պարզել վարակակիր աշխատողի 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 բերված ուղեցիղներին: Այս պահանջի չկատարումը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդությունների առաջացման, որոնք էլ կարող են հանգեցնել գործողությունների ժամանակավոր դադարեցման կամ սահմանափակման:



Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար

- Տեղեկատվություն [COVID-19-ի](#) մասին, թե ինչպես կանխել դրա տարածումը, և թե, որ ուղեկցող հիվանդությունները կարող են մեծացնել անհատների մոտ վարակվելու վտանգը:
- Ինքնազննում տանը, ներառյալ մարմնի ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտագործելով [CDC ուղեկիշները](#):
- Աշխատանքի չգալու կարևորությունը՝
 - Եթե աշխատողն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, ինչպես [սկսողացված է CDC-ի](#) կողմից, օրինակ՝ ջերմություն կամ սարսուռ, հազ, հևոց կամ դժվար շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, համի կամ հոտի կորուստ, կոկորդի ցավ, քրի փակվածություն կամ արտադրություն, սրտխառնոց, փսխում կամ լուծ, ԿԱՄ
 - Եթե աշխատողի մոտ աշխտորոշվել է COVID-19 և վերջինս դեռ դուրս չի եկել մեկուսացումից, ԿԱՄ
 - Եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում աշխատողը շփում է ունեցել մեկի հետ, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19, և որը համարվում է պոտենցիալ վարակիչ (այսինքն՝ դեռ մեկուսացման մեջ է):
- Վերադառնալ աշխատանքի այն բանից հետո, երբ աշխատողը COVID-19 ախտորոշում է ստանում միայն այն դեպքում, եթե առաջին ախտանշանների ի հայտ գալուց անցել է 10 օր, նրա ախտանիշները բարելավվել են, և աշխատողը վերջին 72 ժամվա ընթացքում չի ունեցել ջերմություն (առանց ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման): Առանց ախտանշաններով աշխատողը, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19, կարող է վերադառնալ աշխատանքի միայն այն դեպքում, եթե COVID-19-ի առաջին թեստի դրական արդյունքի ամսաթվից անցել է 10 օր:
- Դիմել բժշկական օգնության, եթե նրանց ախտանիշները դառնում են ծանր, ներառյալ կայուն ցավ կամ ճնշման զգացում կրծքավանդակում, շփոթմունք կամ կապտավուն շրթուկներ կամ դեմք: Թարմացումները և հետագա մանրամասները հասանելի են [CDC կայքում](#):
- Օճառով և ջրով ձեռքի հաճախակի լվացման կարևորությունը, ներառյալ լվանալ օճառով 20 վարկյան (կամ առնվազն 60% էթանոլ (նախընտրելի) կամ 70% իզոպրոպանոլ (եթե ապրանքը պահվում առանց հսկողության երեխաների համար ոչ հասանելի տեղում) պարունակող ձեռքի ախտահանող միջոցի օգտագործումը, երբ աշխատողները չեն կարող հասնել լվացարան կամ ձեռքի լվացման վայր, ըստ [CDC ուղեկիշների](#)):
- Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման կարևորությունը, ինչպես աշխատանքային վայրում, այնպես էլ վայրից դուրս գտնվելու ժամանակ (տե՛ս

ֆիզիկական հեռավորություն բաժինը ստորև):

- Դեմքի ծածկոցների պատշաճ օգտագործում, այդ թվում՝
 - Դեմքի ծածկոցները չեն պաշտպանում կրող անձին և չեն հանդիսանում անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (personal protective equipment, PPE):
 - Դեմքի ծածկոցները կարող են օգնել պաշտպանել կրողին մոտ գտնվող մարդկանց, սակայն չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորության և ձեռքերի հաճախակի լվացման անհրաժեշտությանը:
 - Դեմքի ծածկոցները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
 - Աշխատողները պետք է լվանան կամ ախտահանեն ձեռքերը դեմքի ծածկոցներն օգտագործելուց կամ կարգավորելուց հետո:
 - Խուսափել աչքերին, քիթն և բերանին դիպչելուց:
 - Դեմքի ծածկոցները չպետք է լինեն համատեղ օգտագործման, և յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո պետք է լվացվեն կամ հեռացվեն:
- [CDPH դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ուղղորդման](#), մեջ պարունակվող տեղեկատվություն, որը սահմանում է հանգամանքները, որոնց դեպքում պետք է կրել դեմքի ծածկոցները, և բացառությունները, ինչպես նաև քաղաքականությունները, աշխատանքային կանոնակարգերը և գործելակերպերը, որոնք գործատուն ընդունել է՝ դեմքի ծածկոցների օգտագործումն ապահովելու նպատակով: Վերապատրաստման դասընթացը պետք է ներառի նաև գործատուի վարած քաղաքականությունը, թե ինչպես վարվել այն մարդկանց հետ, ովքեր ազատված են դեմքի ծածկոց կրելուց:
- COVID-19-ի կանխարգելման քաղաքականության մեջ պատշաճ կերպով պատրաստված անկախ կապալառուներին, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողներին ապահովել անհրաժեշտ պարագաներով և անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներով: Այս պարտականությունները ժամանակից շուտ քննարկել ժամանակավոր և/կամ պայմանագրային աշխատողների հետ:
- 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 աշխատողի հիվանդության արձակուրդի մասով իրավունքները, և աշխատողի իրավունքները՝ աշխատողների փոխհատուցման նպաստների և աշխատանքով պայմանավորված COVID-19-ով վարկման կանխավարկածի՝ համաձայն նահանգապետի [N-62-20 գործադիր հրամանի](#), մինչ այն գտնվում է ուժի մեջ:



Անհատական հսկողության միջոցառումներ և գնևում

- Ապահովել ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշի ստուգումներ բոլոր աշխատողների համար՝ նրանց հերթափոխի սկզբում, և բոլոր մատակարարիների, կապալառուների կամ այլ աշխատողների, որոնք մուտք են գործում հաստատություն: Որքան հնարավոր է խուսափել հպել ջերմաստիճանի/ախտանիշի ստուգման սարքը աշխատողներին:
- Եթե պահանջվում է ինքնագնևում տանը, ինչը համապատասխան այլընտրանք է այն հաստատությունում ապահովելու համար, համոզվել, որ ստուգումն իրականացվել է նախքան աշխատողի տանից դուրս գալը՝ հերթափոխի համար, և որ նա հետևում է [CDC ուղեւիշներին](#), ինչպես նկարագրված է վերոնշյալ՝ «Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար» բաժնում:
- Այն աշխատողներին և հաճախորդներին, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն՝ խրախուսել տանը մնալ:
- Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցների պատասխանատուները պետք է աշխատողներին տրամադրեն պաշտպանության բոլոր անհրաժեշտ միջոցները, այդ թվում, հարկ եղած դեպքում, աչքերի պաշտպանության միջոցներ, դեմքի պաշտպանիչ վահաններ և պաշտպանիչ ձեռնոցներ, և ապահովեն, որ նրանք օգտագործեն դրանք:
- Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցների պատասխանատուները պետք է հաշվի առնեն, թե մեկանգամյա գործածության ձեռնոցների օգտագործումը որտեղ կարող է օգտակար լինել՝ լրացնելու ձեռքերը հաճախ լվանալուն կամ ախտահանիչներ օգտագործելուն, օրինակ, այն աշխատողների դեպքում, ովքեր կատարում են ուրիշների ախտանիշների ստուգում կամ գործ են ունենում շատերի դիպած առարկաների հետ:
- Մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցները պետք է կրել այն ծառայությունները մատուցելիս, որոնց համար դրանք պահանջվում են (օրինակ, մազերի քիմիական մշակում): Ձեռնոցները պետք է կրել ձեռքերը պարբերաբար լվանալու հետ միասին. ձեռնոցներ կրելը չի փոխարինում ձեռքերը պարբերաբար լվանալուն:
- Աշխատողները պետք է մտածեն նաև ծառայությունների մատուցման ընթացքում ակնոց, պաշտպանիչ ակնոց կամ դեմքի պաշտպանիչ վահան կրելու մասին՝ բացի դեմքի ծածկոց կրելուց, մասնավորապես երես առ երես հանդիպումների ժամանակ:
- Պայմանավորվածությունները հաստատելուց առաջ կապվել հաճախորդների հետ նախքան նրանց այցը և հարցնել, թե նրանք կամ նրանց տնային տնտեսությունում ինչ-որ մեկն ի հայտ բերո՞ւմ է COVID-19-ի որևէ ախտանիշ: Եթե հաճախորդի պատասխանը դրական է, վերանշանակել պայմանավորվածությունը: Հաճախորդներին խնդրել այցի ընթացքում բերել և օգտագործել դեմքի ծածկոցներ: Եթե տվյալ ծառայության համար

Նպատակահարմար է, մտածել՝ ինչո՞ւ եմ հաճախորդներին, որ գան գեղեցկության սրահ թարմ լվացված մազերով՝ սպասարկման ժամանակը նվազագույնի հասցնելու համար: Հաճախորդներին պետք է ինչո՞ւ, որ իրենց հետ չբերեն երեխաներին կամ ուրիշ անձանց:

- Հաճախորդները պետք է տեղ հասնելուն պես զննվեն: Պատրաստ լինել չեղարկելու կամ վերանշանակելու այն հաճախորդների պայմանավորվածությունները, ովքեր նշում են, որ ունեն հիվանդության նշաններ:
- Հաճախորդների համար ցուցադրել մի շարք ուղեցույցներ, որոնք պետք է պայման հանդիսանան ներս մտնելու համար: Ուղեցույցները պետք է ներառեն հրահանգներ դեմքի ծածկոցներ կրելու, ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ օգտագործելու, այլ հաճախորդներից ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու վերաբերյալ և պետք է հայտնեն առաջարկվող ծառայությունների մեջ կատարված փոփոխությունների մասին: Ուղեցույցները պետք է փակցվեն հստակ տեսանելի վայրերում, այդ թվում՝ մուտքերի մոտ, պետք է ներառեն պատկերներ և հասանելի դարձվեն թվային եղանակով (օրինակ, է. փոստի միջոցով):



Մաքրման և ախտահանման ընթացակարգեր

- Համաձայնեցնել գործընկերների, մյուս վարձակալների, տաղավար վարձողների և (կամ) աշխատողների հետ և մշակել մաքրման պլան յուրաքանչյուր հերթափոխի սկզբում և վերջում, և յուրաքանչյուր հաճախորդի սպասարկելուց հետո: Իրականացնել խիստ ծանրաբեռնված տարածքների մանրակրկիտ մաքրում, ինչպիսիք են ընդունարանները, և մուտքի և ելքի տարածքները, այդ թվում՝ աստիճանները, աստիճանավանդակները և բազրիքները:
- Հաճախակի ախտահանել ընդհանուր օգտագործվող մակերեսները, այդ թվում՝ վարկային քարտի տերմինալները, վաճառասեղանները, ընդունարանի տարածքի նստարանները, դռների բռնակները, լույսերի անջատիչները, հեռախոսները, գուգարանները և ձեռքերը լվացման հարմարությունները:
- Խրախուսել վարկային քարտերի և անհայում վճարային համակարգերի օգտագործումը: Եթե էլեկտրոնային եղանակով կամ քարտով վճարումը հնարավոր չէ, հաճախորդները պետք է վճարելու համար բերեն ճշգրիտ կանխիկ գումարը կամ չեկ:
- Մտածել անհայում ծորակների, օճառի և թղթե սրբիչների դիսպենսերների անցնելու, ինչպես նաև ձեռքերի ախտահանիչի անհայում, ինքնաշխատ դիսպենսերներ ավելացնելու մասին: Հեռացնել ցանկացած ավելորդ իրեր, որոնց տեղը գուգարանը չէ,
- Օրինակ մոմեր կամ կոսմետիկ պարագաներ, ինչպես նաև ապահովել, որ օճառի դիսպենսերները և թղթի սրբիչի դիսպենսերները պարբերաբար լցվեն:
- [Լեգիոնելլեզի](#) Լեգիոնելլեզի և ջրի հետ կապված այլ հիվանդությունների ռիսկը նվազագույնի հասցնելու համար, [քայլեր ձեռնարկել](#)՝ համոզվելու համար, որ

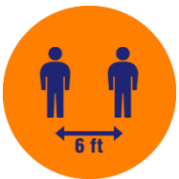
ջրային բոլոր համակարգերը (օրինակ՝ խմելու ցայտաղբյուրները) անվտանգ են օգտագործման համար՝ հաստատության երկարատև դադարեցումից հետո:

- Հարմարավետություն ստեղծող առարկաները, այդ թվում՝ ամսագրերը, գրքերը, սուրճը, ջուրը, ինքնասպասարկման կայանները (բացառությամբ անհայում աշխատող սարքերի) և հաճախորդների համար նախատեսված այլ իրեր, պետք է հեռացվեն ընդունարանի տարածքներից՝ հպման կետերը և հաճախորդների շփումները նվազեցնելու նպատակով:
- Ընդունարանի տարածքները և աշխատակայանները հազեցնել համապատասխան ախտահանիչ միջոցներով, այդ թվում՝ ձեռքերի ախտահանիչով և ախտահանիչ անձեռոցիկներով:
- Մանրակրկիտ կերպով մաքրել արտադրատեսակների ցուցադրման ցանկացած տարածքներ, այդ թվում՝ բոլոր դարակաշարերը և ցուցապահարանները: Հեռացնել և թափել «փորձելու» ցանկացած արտադրատեսակ և դադարեցնել այս գործելակերպը՝ աղոտոտվող նվազեցնելու նպատակով: Տարածքում ավելացնել նշաններ, որպեսզի հաճախորդները տեղեկանան, որ դա ամեն օր մաքրվում և ախտահանվում է:
- Աշխատակայանները պետք է պարբերաբար և հաճախ մաքրվեն, այդ թվում՝ յուրաքանչյուր հաճախորդի սպասարկելուց հետո: Մանրակրկիտ մաքրել և ախտահանել կայանի վաճառատեղանները, շարժական սայլակները, դարակները, ձեռքի հայելիները, մագերի խնամքի և այլ ապրանքատեսակները, բեռնարկղերը և յուրաքանչյուր հաճախորդի տրամադրել նոր խալաթ կամ թիկնոց:
- Մաքրել և ախտահանել մկրատները՝ հեռացնելով բոլոր տեսանելի մնացորդները, լվանալ օճառով ու ջրով և սրբել կամ ցողել Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալության (EPA) կողմից հաստատված ախտահանիչով, որն ունի մանրէասպան, սնկասպան և վիրուսասպան հատկություններ և հաստատված է COVID-19-ի համար:
- Մաքրել և ախտահանել բոլոր ոչ էլեկտրական գործիքները՝ հեռացնելով բոլոր տեսանելի մնացորդները, օճառով ու ջրով լվանալով գործիքները, ապա ամբողջովին ընկղմելով Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալության (EPA) կողմից գրանցված ախտահանիչի մեջ: Գործիքները պետք է ցողել հեղուկացիրով կամ ընկղմել ախտահանիչի մեջ և թողնել մնան այնքան ժամանակ, որքան պահանջում է ախտահանիչի արտադրողը: Ընկղմված առարկաները, ինչպիսիք են սանրերը կամ խոզանակները, պետք է հանել շփման ժամանակն ավարտվելուց հետո, լվանալ և չորացնել թղթի սրբիչով կամ մաքուր, թարմ լվացված սրբիչով:
- Մաքրել բոլոր էլեկտրական գործիքները, ինչպիսիք են խուզելու սարքերը՝ հեռացնելով բոլոր տեսանելի մնացորդները և ախտահանել Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալության (EPA) կողմից գրանցված ախտահանիչ հեղուկացիրով կամ անձեռոցիկով, որն ունի մանրէասպան, սնկասպան և վիրուսասպան հատկություններ և հաստատված է COVID-19-ի համար:

- Մաքրել և ախտահանել բոլոր բռնակները, փողոցները, հեղուկացիների խողովակածայրերը և այլ սարքավորումներ՝ հաճախորդի վրա օգտագործելուց առաջ և հետո: Աթոռները, գլխադիրները, շամպունի տարաները և այլ իրեր նույնպես պետք է մանրակրկիտ կերպով մաքրվեն և ախտահանվեն ամեն անգամ օգտագործելուց հետո:
- Նպատակահարմարության դեպքում մտածել թղթե ծածկոց, թերթ կամ մաքուր սրբիչ ավելացնելու մասին, որը հնարավոր կլինի հեշտությամբ թափել կամ մաքրել՝ յուրաքանչյուր հաճախորդից հետո:
- Միանգամյա օգտագործման բոլոր առարկաները, ինչպիսիք են մազահեռացման մոմի տարայի մեկանգամյա պաշտպանիչ օղակները, բամբակը, պարանոցին ամրացվող ժապավենը և քսելու փայտիկները, պետք է օգտագործվեն մեկ անգամ և անմիջապես դեն նետվեն: Երբեք չպետք է օգտագործվեն արտադրատեսակների, այդ թվում՝ դիմահարդարման միջոցների փորձանմուշները:
- Ամբողջ կեղտոտ սպիտակեղենը, այդ թվում՝ սրբիչները, խալաթները և վերաօգտագործվող թիկնոցները, պետք է տեղադրվի փակ տարայի մեջ և չպետք է նորից օգտագործվի, մինչև պատշաճ կերպով չլվացվի առևտրային լվացքի ծառայության, կամ այնպիսի լվացքի գործընթացի միջոցով, որը ներառում է ըստ Ֆարենհայթի առնվազն 160 աստիճանի ջրի մեջ առնվազն 25 րոպե ընկղմում: Ամբողջ մաքուր սպիտակեղենը պահել մաքուր, ծածկված տեղում: Ապահովել, որ այն աշխատողները, ովքեր գործ են ունենում կեղտոտ սպիտակեղենի կամ լվացքի հետ, կրեն ձեռնոցներ:
- Հնարավորության դեպքում, մի մաքրել հատակներն ավելով կամ այլ մեթոդներով, որոնք կարող են ցրել պաթոգենները օդի մեջ: Հնարավորության դեպքում մաքրել փոշեկուլով և օգտագործել HEPA գոտիչով փոշեկուլ:
- Աշխատողներին հատկացնել ժամանակ իրենց հերթափոխի ընթացքում՝ մաքրում իրականացնելու համար: Մաքրման գործողությունները պետք է հանձնարարվեն աշխատանքային ժամերին, որպես աշխատողների աշխատանքային պարտականությունների մաս:
- Ախտահանիչ քիմիական նյութերը ընտրելիս, կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցները պետք է օգտագործեն COVID-19-ի դեմ հաստատված արտադրանքը նշված՝ [Շոջակա միջավայրի պահապանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկում և հետևեն արտադրանքի օգտագործման ցուցումներին: Օգտագործել ախտահանիչներ, պիտակավորված՝ որպես արդյունավետ միջոց ի դեմս առաջացող վիրուսային պաթոգենների, նոսր կենցաղային սպիտակեցնող լուծույթներ (5 ճաշի գդալ մեկ գալոն ջրի համար), կամ ալկոհոլային լուծույթներ առնվազն 70% ալկոհոլի պարունակությամբ, որոնք համապատասխան են տվյալ մակերեսին: Աշխատողներին տրամադրել դասընթացներ քիմիական վտանգների, արտադրողի ցուցումների, օդափոխության պահանջների, և Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ՝ անվտանգ օգտագործման նպատակով: Մաքրող կամ ախտահանող միջոցներ օգտագործող աշխատողները պետք է հագնեն ձեռնոցներ և այլ պաշտպանիչ սարքավորումներ, ինչպես դա պահանջվում է

արտադրանքի ցուցումներով: Հետամուտ լինել Հանրային առողջապահության
Կալիֆորնիայի դեպարտամենտի կողմից առաջարկվող
մաքման [անշարժել մեթոդներին և ապահովել պատշաճ օդափոխությանը](#):

- Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցների աշխատողները պետք է հնարավորության սահմաններում խուսափեն հեռախոսները, պլանշետները, դյուրակիր համակարգիչները (նոութբուք), գրասեղանները, գրիչները, աշխատանքային այլ պարագաներ համատեղ օգտագործելուց: Երբեք համատեղ չօգտագործել անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները:
- Ընդմիջման սենյակներում դադարեցնել սննդի և ըմպելիքների ընդհանուր սարքավորումների (այդ թվում՝ սուրճի մեքենաների) օգտագործումը:
- Դիտարկել բարձր արդյունավետությամբ աշխատող դյուրակիր օդամաքիչների տեղակայումը, հնարավորինս բարձր արդյունավետությամբ օդազտիչներով շինության արդիականացումը և այլ փոփոխությունների կատարումը, բոլոր աշխատանքային վայրերում արտաքին օդի և օդափոխության քանակը մեծացնելու համար:
- Բացի վերը նշված մաքման և ախտահանման ընթացակարգերից, կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցներ և կոսմետոլոգիայի այլ բիզնեսները պետք է հետևեն գործող [Կալիֆորնիայի Վարսահարդարության և կոսմետոլոգիայի խորհրդի կանոններին](#):



Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցիղներ

- Իրականացնել միջոցառումներ՝ աշխատողների և հաճախորդների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար, բացի մազ կտրելու և այլ՝ սերտ կոնտակտ պահանջող ծառայություններ մատուցելու ընթացքում: Սա կարող է ներառել ֆիզիկական միջնապատերի կամ տեսողական ցուցանակների օգտագործումը (օրինակ, հատակի գծանշանները, գունավոր ժապավենը կամ նշանները՝ աշխատողներին և/կամ հաճախորդներին ցույց տալու համար, թե որտեղ պետք է նրանք կանգնած լինեն):
- Ընդունարաններում կամ այլ տարածքներում, որտեղ ֆիզիկական հեռավորությունը հնարավոր չէ պահպանել, ձեռնարկել միջոցներ՝ նվազագույնի հասցնելու շփումը՝ աշխատողների և հաճախորդների միջև, օրինակ, օգտագործել պլեքսի ապակուց կամ այլ նյութերից պատրաստված պատնեշներ:
- Այն աշխատողներին, ովքեր խնդրում են փոխել իրենց հերթապահությունը, մտածել այնպիսի տարբերակներ առաջարկելու մասին, որոնք նվազագույնի են հասցնում նրանց շփումը հաճախորդների և մյուս աշխատողների հետ (օրինակ՝ գույքագրման կառավարում կամ վարչական կարիքների

կառավարում հեռավար աշխատանքի միջոցով):

- Պայմանավորվածությունները նշանակել տարբեր ժամերի՝ ընդունարանում խցանումները նվազեցնելու և բավարար ժամանակ ապահովելու հաճախորդների այցերի միջև՝ պատշաճ մաքրման և ախտահանման համար: Մտածել յուրաքանչյուր օր ավելի փոքր թվով հաճախորդների սպասարկելու կամ աշխատանքային ժամերը երկարացնելու մասին, որպեսզի հաճախորդների այցերի միջև ավելի շատ ժամանակ մնա: Կասեցնել առանց պայմանավորվածության սպասարկվելու հնարավորությունը:
- Հնարավորության դեպքում ներդնել գրանցման վիրտուալ տեխնոլոգիա՝ ապահովելու, որ աշխատողները տեղեկացվեն հաճախորդի գալու մասին: Խնդրել հաճախորդներին՝ սպասել դրսում կամ իրենց ավտոմեքենաների մեջ, այլ ոչ թե հավաքվել սրահում կամ վարսավիրանոցում: Համեմատաբար ընդարձակ տարածքներում սպասասրահներում պետք է միաժամանակ գտնվի միայն մեկ հաճախորդ, կամ անհրաժեշտ է ձևափոխել տարածքը՝ հնարավորություն ստեղծելու բավարար ֆիզիկական հեռավորության համար, այդ թվում՝ հեռացնելով աթոռներն ու բազմոցները:
- Հնարավորության դեպքում դռները պետք է բաց թողնվեն, եթե դրանք ինքնաբերաբար չեն բացվում և փակվում:
- Պահանջել աշխատողներից խուսափել ձեռքսեղմումներից, գրկախառնություններից կամ ողջունելու նույնպիսի ձևերից, որոնք խախտում են ֆիզիկական հեռավորությունը:
- Թույլ չտալ, որ աշխատողները հավաքվեն ծանր երթևեկ ունեցող վայրերում, օրինակ, զուգարաններում, միջանցքներում կամ վարկային քարտի տերմինալների մոտ:
- Փակել ընդմիջման սենյակները, օգտագործել խոչընդոտներ կամ ավելացնել սեղանների/աթոռների միջև հեռավորությունը՝ աշխատողներին առանձնացնելու և ընդմիջումների ժամանակ հավաքներից խուսափելու համար: Հնարավորության դեպքում ստեղծել բացօթյա ընդմիջման տարածքներ՝ սովորաբար ծածկոցներով և նստատեղերով, որոնք ապահովում են ֆիզիկական հեռավորությունը:
- Ապահովել ֆիզիկական հեռավորությունը աշխատավայրում անցկացվող անձնակազմի ցանկացած ժողովի ժամանակ: Հնարավորության դեպքում աշխատողների հետ ժողովներն անցկացնել հեռախոսով կամ վեբինարի միջոցով:

ի խոցելի բնակչության համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել լրացուցիչ պահանջներ: Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցները պետք է համապատասխանեն [Cal/OSHA](#) (Աշխատանքի և առողջության պաշտպանության դաշնային գործակալություն) բոլոր չափորոշիչներին և պատրաստ լինի հետևելու իրենց ուղեցույցին, ինչպես նաև [Յիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\)](#) և [Յանրային առողջապահության Կայիֆորնիայի դեպարտամենտ \(CDPH\)](#) [ուղեցույցին](#): Բացի այդ, գործատուները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխել իրենց գործողությունները, քանի որ այդ ուղենիշները փոխվում են:

