

COVID-19-ի ընդհանուր ստուգացանկ

Դրսում տրամադրվող ընդլայնված անձնական խնամքի ծառայություններ

20 հուլիսի, 2020թ.

Սույն ստուգացանկը նախատեսված է օգնել ընդլայնված անձնական խնամքի ծառայություններին, որոնք թույլատրված են տրամադրվել դրսում, իրականացնել իրենց ծրագիրը՝ կանխելու COVID-19-ի տարածումը աշխատավայրում, որը նաև լրացնում է [ընդլայնված անձնական խնամքի՝ դրսում տրամադրվող ծառայությունների գուցումներին](#)։ Սույն ստուգացանկն ամփոփում է և ուղեցույցի որոշ հատվածների սղագրություն է պարունակում. ծանոթացեք ուղեցույցներին՝ նախքան ստուգացանկից օգտվելը։



Աշխատավայրերի համար գրված առանձնահատուկ ծրագրի բովանդակություններ

- Այն անձը (անձինք), ովքեր պատասխանատու են ծրագրի իրականացման համար։
- Վտանգի գնահատում և միջոցառումներ, որոնք պետք է ձեռնարկվեն՝ վիրուսի տարածումը կանխելու համար։
- Դիմակների օգտագործում՝ համաձայն [CDPH գուցումների](#)։
- Ծրագրի վերաբերյալ աշխատակիցների և աշխատակիցների ներկայացուցիչների վերապատրաստում և նրանց հետ հաղորդակցություն։
- Գործընթաց՝ ստուգելու համապատասխանությունը և փաստաթղթերով հասատելու և շտկելու թերությունները։
- Գործընթաց՝ հետաքննելու COVID-ի դեպքերը, զգուշացնելու տեղական առողջապահական վարչությանը, ինչպես նաև գտնելու և մեկուսացնելու աշխատավայրին մոտ կոնտակտներին և վարակված աշխատողներին։
- Արձանագրություններ այն մասին, թե երբ է աշխատավայրում սկսվել վարակը՝ համաձայն [CDPH գուցումների](#)։
- Համապատասխանեք Cal/OSHA չափորոշիչներին՝ կանխելու ջերմային հարվածները դրսում աշխատողների մոտ, ներառյալ ջերմային հիվանդության կանխարգելման գրավոր ծրագիրը։



Աշխատակիցների վերապատրաստման թեմաներ

- Տեղեկություններ [COVID-19-ի վերաբերյալ](#), կանխելու տարածումը, և այն, թե ով է հատկապես խոցելի:
- Ինքնասրահին հատկապես տանը, ներառյալ ջերմության և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտվելով [CDC ուղեցույցներից](#):
- Աշխատանքի չգալու կարևորությունը, եթե աշխատողները հազ, ջերմություն, դժվար շնչառության, դող, մկանների ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, վերջին ժամանակներում համի կամ հոտի կորուստ, քթի խցանում կամ քթից հոսք, սրտխառնոց կամ փսխում կամ փորլուծություն ունեն, կամ եթե նրանք կամ ինչ-որ մեկը, ում հետ նրանք կապ են ունեցել, ախտորոշվել է COVID-19-ով:
- COVID-19-ի ախտորոշումից հետո աշխատանքի վերադառնալ միայն 10 օր անց՝ սկսած ախտանիշների սկզբից և առանց տաքության 72 ժամ անցնելուց հետո:
- Ե՞րբ բժշկական օգնություն խնդրել:
- Ձեռք լվանալու կարևորությունը:
- Ֆիզիկական հեռավորության կարևորությունն ինչպես աշխատանքի, այնպես էլ աշխատանքից դուրս ժամանակահատվածում:
- Դիմակների պատշաճ օգտագործում, ներառյալ [CDPH ցուցումներում եղած տեղեկությունները](#):
- Ջերմային հարվածի ախտանշանները և կանխարգելումը՝ հետևելով [Cal/OSHA-ի պահանջներին](#):
- Տեղեկություններ արձակուրդի նպաստների մասին, ներառյալ [Ընտանիքների՝ կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման ակտը](#), ինչպես նաև աշխատողների փոխհատուցման նպաստները՝ Նահանգապետի [Թիվ-62-20 գործադիր կարգադրության ներքո](#), մինչ այդ կարգադրությունն ուժի մեջ է:
- Այս կանոնների առնչությամբ վերապատրաստեք անկախ կապալառուներին, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողներին և երաշխավորեք, որ նրանք համապատասխան անձնական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) ունեն:



Անձնական վերահսկման միջոցառումներ և սրբինիկ

- Ախտանիշների սրբինիկ և/կամ ջերմության ստուգում:
- Խրախուսեք, որ այն աշխատողները, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի արտահայտված ախտանշաններ ունեն, մնան տանը:
- Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը և ձեռքի ախտահանիչի օգտագործումը:
- Տրամադրեք և երաշխավորեք, որ աշխատողներն օգտվեն բոլոր անհրաժեշտ PPE-ից, ներառյալ աչքի պաշտպանությունից, ձեռնոցներից և դեմքի պաշտպանիչ սարքերից, երբ անհրաժեշտ է:
- Մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ տրամադրեք աշխատողներին, ովքեր մարմնի հեղուկներից վարակված իրեր են բռնում և որպես հաճախակի ձեռք լվանալու հավելյալ միջոց այնպիսի աշխատանքների համար, ինչպիսիք են հաճախ դիպչված ապրանքները բռնելը կամ ախտանիշների սրբինիկ կատարելը: Նաև մեկանգամյա

օգտագործման ձեռնոցներ տրամադրեք այն ծառայությունների համար, որոնք դրանք պահանջում են:

- Կապվեք հաճախորդների հետ՝ նախքան այցելությունները և հարցրեք, թե արդյոք նրանք կամ իրենց տան որևէ անդամ COVID-19-ի ախտահաններ ունի, և եթե այդպես է, վերապլանավորեք այցելությունը:
- Մի՛ թույլ տվեք հաճախորդներին ընկերներին կամ ընտանիքի անդամներին աշխատանքային տարածք մտնել, բացի այն դեպքից, երբ ծնողը կամ խնամակալն անչափահասի է ուղեկցում:
- Հաճախորդներին ժամանման պահին սքրինինգի ենթարկեք, իսկ նրանց հետ, ում մոտ հիվանդության նշաններ կան, հանդիպում վերապլանավորեք:
- Հաճախորդների համար ուղեցույցներ ցուցադրեք որպես ծառայության պայման, ներառելով դիմակներ կրելը, ձեռքի ախտահանիչ օգտագործելը և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը: Ուղեցույցները նաև թվային հարթակում հասանելի դարձրեք:



Մաքրության և ախտահանման կանոններ

- Համագործակցեք գործընկերների, ընկերակից վարձակալների և տաղավար վարձակալողների հետ՝ խիտ երթևեկության վայրերում մանրակրկիտ մաքրություն կատարելու համար:
- Հաճախակի ախտահանեք հաճախ օգտագործվող մակերեսներ:
- Օգտագործեք COVID-19-ի դեմ հիվանդանոցներում օգտագործման համար հաստատված ապրանքներ՝ [Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից՝ մաքրելու և ախտահանելու ցանկացած բան, որի հետ հաճախորդը շփում է ունեցել: Աշխատողներին վերապատրաստեք քիմիական վտանգավոր նյութերի, ապրանքների ցուցումների, օդափոխության պահանջների, Cal/OSHA-ի պահանջների և CDPH-ի [ապրանքի համար ապահով մաքրման մեթոդների վերաբերյալ](#):
- Պլաստմասե կամ մեկանգամյա օգտագործման ծածկեր օգտագործեք ծակոտկեն մակերեսներին, ինչպիսիք են աթոռների նստատեղերը և դրանք նետեք կամ մաքրեք յուրաքանչյուր հաճախորդից հետո:
- Պատշաճ կերպով ախտահանեք աշխատավայրի, ինչպես նաև բուժման հատվածների բոլոր սարքերը՝ յուրաքանչյուր հաճախորդից առաջ և հետո: Մանրամասների համար տե՛ս ցուցումները:
- Երաշխավորեք, որ բոլոր ջրային համակարգերն ապահով են օգտագործման համար՝ նվազագույնի հասցնելու համար Լեգիոնների հիվանդության վտանգը:
- Յուրաքանչյուր բուժումից հետո հեռացրեք օգտագործված սավանները, սրբիչները և այլ վիրաբուժական անձեռոցիկներ: Մի՛ թափահարեք կեղտոտ լվացքը: Օգտագործված սավանները դրեք փակ տարաներում՝ պատշաճ մաքրման համար:
- Մաքրեք՝ օգտագործելով HEPA զտիչով փոշեկուլ կամ այլ մեթոդներ, որոնք օդի մեջ ախտածին մանրէներ դուրս չեն թողնում:
- Ի նկատի ունեցեք, որ աշխատակիցները սանիտարական հագուստ կրեն կամ իրենց հագուստը փոխեն յուրաքանչյուր հաճախորդից հետո:
- Մի՛ օգտվեք այն ապրանքներից (օրինակ՝ բարձիկներ, կտորով ծածկված աթոռներ), որոնց մակերեսները հնարավոր չէ պատշաճ կերպով մաքրել: Կարծր մակերեսով, ոչ-ծակոտկեն աթոռ կամ մեծ, կարծր մակերեսով կամ պլաստմասե զամբյուղ տրամադրեք հաճախորդներին՝ իրենց հագուստներն այնտեղ դնելու համար:

- ❑ Բացօթյա տեղանքներում հարմարություններ մի տրամադրեք, ինչպիսիք են ամսագրերը, գրքերը և սուրճը:
- ❑ Մանրակրկիտ մաքրեք ցանկացած ապրանքի ցուցադրման հատվածը: Հեռացրեք և նետեք ցանկացած «թեստային» ապրանք:
- ❑ Խրախուսեք վարկային քարտերի օգտագործումը և առանց շփման վճարման տարբերակը կամ հաճախորդներից ստույգ կանխիկ գումարը պահանջեք կամ չեկ ընդունեք:
- ❑ Առանց ձեռքերի օգտագործման սարքեր տեղադրեք, եթե հնարավոր է, ինչպիսիք են առանց դիչպեյու ծորակները և թղթե սրբիչների բաշխիչները:
- ❑ Ընդունելության և աշխատանքային տարածքները պատշաճ սանիտարական ապրանքներով հագեցրեք, ներառյալ ձեռքի ախտահանիչներ և սանիտարական անձեռոցիկներ, ինչպես նաև երաշխավորեք, որ դրանք հասանելի լինեն:
- ❑ Երաշխավորեք, որ սանիտարական պարագաները մշտապես օգտագործման ենթակա և պահեստավորված լինեն:
- ❑ Հերթափոխերի ընթացքում աշխատակիցներին ժամանակ տրամադրեք մաքրություն կատարել՝ որպես իրենց աշխատանքային պարտականությունների մի մաս:
- ❑ Խուսափեք համատեղ օգտագործել հեռախոսները, պլանշետները, լափթոփները, գրիչները և այլ աշխատանքային իրեր: Երբեք համատեղ մի օգտագործեք PPE-ը:
- ❑ Դիտարկեք արդիացումներ՝ օդի զտումը և օդափոխությունը բարելավելու համար:



Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- ❑ Միջոցառումներ ձեռնարկեք՝ աշխատողներին և հաճախորդներին ֆիզիկապես առնվազն վեց ոտնաչափ առանձնացնելու համար՝ օգտագործելով այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են ֆիզիկական արգելապատերը կամ տեսողական ակնարկները (օրինակ՝ հատակի նշումներ, գունավոր երիզ կամ նշաններ՝ ցույց տալու, թե որտեղ պետք է կանգնեն աշխատողները):
- ❑ Plexiglas կամ այլ արգելապատեր օգտագործեք, երբ ֆիզիկական հեռավորությունը հնարավոր չէ պահպանել, ներառյալ աշխատատեղերի միջև:
- ❑ Կարգավորեք պայմանավորվածությունները և ժամանակավորապես դադարեցրեք առանց պայմանավորվածությունների մուտքերը:
- ❑ Վիրտուալ գրանցման տեխնոլոգիա կիրառեք՝ աշխատողներին տեղեկացնելու, երբ հաճախորդ է ժամանում, ինչպես նաև հաճախորդներին դրսում սպասեցրեք այնպիսի տարածքում, որտեղ ֆիզիկական հեռավորություն է թույլատրվում:
- ❑ Դրսում ընդունելության տարածք ստեղծեք, որտեղ հաճախորդները կարող են գրանցվել՝ միևնույն ժամանակ ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներին հետևելով: Plexiglas կամ այլ արգելապատեր օգտագործեք, որտեղ ֆիզիկական հեռավորությունը հնարավոր չէ պահպանել:
- ❑ Ի նկատի ունեցեք փոփոխված պարտականություններ խնդրող աշխատակիցներին ընտրանքներ առաջարկել, որոնք նվազագույնի են հասցնում իրենց շփումը հաճախորդների և այլ աշխատակիցների հետ:
- ❑ Խուսափեք ձեռքսեղմումներից, գրկախառնվելուց կամ ողջույնի նմանատիպ ձևերից, որոնք խախտում են ֆիզիկական հեռավորությունը:
- ❑ Դրսում ընդմիջման համար ծածկով տեղանքներ և նստելու հարմարանքներ տրամադրեք, որոնք ֆիզիկական հեռավորություն են երաշխավորում:

- Հարմարեցրեք աշխատակազմի ցանկացած ժողով՝ երաշխավորելով ֆիզիկական հեռավորությունը, ինչպես նաև հեռախոսից կամ վեբինարներից օգտվեք, եթե հնարավոր է:



Լրացուցիչ նկատառումներ Եսթետիկայի, մաշկի խնամքի և կոսմետոլոգիական ծառայությունների համար

- Աշխատողներից պահանջեք դեմքի ծածկ կրել աչքերի պաշտպանության համար (սաև դիմակ), երբ նրանք հաճախորդների դեմքի կամ պարանոցի հատվածում բուժում են կատարում, որի ժամանակ հաճախորդը չի կարող դիմակ կրել:
- Եսթետիկ ծառայության ողջ ընթացքում, ինչպես նաև աշխատանքը կատարելուց հետո գործիքները և մակերեսները մաքրելու և ախտահանելու ժամանակ մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ կրեք:
- Ձեռնոցները հանեք և ձեռքերը լվացեք՝ նախքան բուժման տարածքից դուրս գալը:
- Մեկանգամյա օգտագործման դեղարկիչներն օգտագործելուց անմիջապես հետո նետեք երեսպատված, կափարիչով աղբամանի մեջ:



Լրացուցիչ նկատառումներ եղունգների ծառայությունների համար

- ☐ Հաճախորդներին խնդրեք իրենց ձեռքերը ախտահանիչ նյութով մաքրել՝ նախքան եղունգների ծառայություններ տրամադրելը:
- ☐ Աշխատողները պետք է ողջ ընթացքում դեմքի ծածկ կամ արհեստական շնչառության սարք կրեն, երբ պահանջվում է:
- ☐ Ողջ ծառայության ընթացքում, ինչպես նաև յուրաքանչյուր հաճախորդից հետո գործիքները և մակերեսները մաքրելու և ախտահանելու ժամանակ մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ կրեք:
- ☐ Պեդիկյուրի համար շարժական տաշտեր/ամաններ օգտագործեք: Պեդիկյուրի տաշտերը/ամանները պատշաճ կերպով ախտահանեք EPA-ում գրանցված հեղուկ ախտահանիչներով, որոնք պիտակավորված են որպես մանրէասպան, սնկասպան և վիրուսասպան: Ախտահանումը կատարեք եղունգների սրահի ներսում, այլ ոչ թե դրսի ժամանակավոր տեղանքում:
- ☐ Մեկանգամյա օգտագործման իրեր օգտագործեք, երբ հնարավոր է: Ամբողջությամբ ախտահանեք ցանկացած երկարաժամկետ օգտագործման գործիք՝ Կալիֆորնիայի վարսահարդարման և կոսմետոլոգիայի խորհրդի ուղեցույցների համաձայն:
- ☐ Մեկանգամյա օգտագործման ապրանքներն օգտագործելուց անմիջապես հետո նետեք երեսպատված, կափարիչով աղբամանի մեջ:
- ☐ Եղունգի հղկման ցուցադրություններ մի՛ տրամադրեք: Փոխարենը գունավոր ներկապնակ օգտագործեք, և այն յուրաքանչյուր հաճախորդի օգտագործելուց հետո մաքրեք և ախտահանեք:
- ☐ Ի նկատի ունեցեք աշխատակցի և հաճախորդի միջև պլաստմասե միջնապատ տեղադրել՝ ձեռքերի կամ ոտքերի համար նախատեսված կտրվածքներով, եթե հարմար է:
- ☐ Յուրաքանչյուր աշխատատեղում միայն մեկ մատնահարդարի թույլ տվեք աշխատել, իսկ հաճախորդներին թույլ մի՛ տվեք միևնույն ժամանակ բազմակի ծառայություններ ստանալ, ինչպիսիք են օրինակ՝ մանիկյուրը և պեդիկյուրը:
- ☐ Եթե հովհարներ են օգտագործվում, նվազագույնի հասցրեք մեկ անձից դեպի մյուսը փչող ուղղակի օդը: Եթե հովհարները հանեք, իրազեկ եղեկ տաքության հնարավոր վտանգների մասին և մեղմացրեք դրանք:



Լրացուցիչ նկատառումներ մերսման ծառայությունների համար (ոչ- առողջապահական միջավայրերում)

- ☐ Հաճախորդներին խնդրեք իրենց ձեռքերը լվալ՝ նախքան որևէ ծառայություն կտրամադրեք:
- ☐ Բուժման սեղանի կարգավորման համար այլընտրանքներ ի նկատի ունեցե՛ք՝ աջակցելու պահանջվող մաքրության և ախտահանման կանոններին, ինչպիսիք են մեկանգամյա օգտագործման և լվալու ենթակա ծածկերի օգտագործումը:
- ☐ Եթե դեմքի մերսումներ կամ դեմքի վրա ձեռքերով կատարվող այլ ծառայություն եք մատուցում, ոչ-լատեքս ձեռնոցներ օգտագործե՛ք բուժման այս հատվածի համար:
- ☐ Դեմքի մերսումներ մի՛ կատարեք, եթե այն պահանջում է, որ հաճախորդը դեմքի ծածկը հեռացնի:
- ☐ Ձեռքի ցանկացած բուժում տրամադրե՛ք՝ որպես ծառայության վերջին մաս:
- ☐ Մերսման ծառայություններն ավարտելուց հետո ձեռքերն անմիջապես լվացե՛ք:



Այլ նկատառումներ՝ աշխատանքները բացօթյա միջավայր տեղափոխելու համար

- Համոզվեք, որ բացօթյա գործողությունները համապատասխանում են Cal/OSHA-ի և բոլոր կանոնների պահանջներին՝ էլեկտրական վնասներ չառաջացնելու համար, ներառյալ հրդեհ և էլեկտրահարում:
- Համոզվեք, որ լարերից կամ բացօթյա աշխատանքային տարածքի այլ սարքավորումներից սայթաքման վտանգ չկա:
- Ծածկ կամ մաշկի պաշտպանության միջոցներ օգտագործեք, երբ ծածկի տակ չեք:
- Դադարեցրեք աշխատանքները, հեռացեք էլեկտրական լարերից և սարքավորումներից և փակ տարածքի ապաստարան խնդրեք, եթե ձեր տեղանքից 6 մղոն հեռավորությամբ կայծակ կա (տե՛ս FEMA-ի «[30/30 կանոնը](#)»):

