



# COVID-19 ԳՈՐԾԱՐԱՐ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ՝ Բնագիտություն

Հունիսի 29, 2020թ

[covid19.ca.gov](https://covid19.ca.gov)



# 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 շփման 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 շրջանակը, 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 ուղեցույցներ է տրամադրում բնագիտության ոլորտին՝ աշխատողների համար անվտանգ, մաքուր միջավայր ապահովելու նպատակով: 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:<sup>1</sup> Շարունակել մնալ իրազեկ Հանրային առողջության պահպանման ուղեցույցում և նահանգային/տեղական հրամաններում փոփոխությունների վերաբերյալ, քանի որ COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ն նախատեսում է հատուկ պահանջներ այն հաստատությունների համար, որոնք գործ ունեն ախտածինների հետ (գլուխ 8, [բաժին 5199](#)) և լրացուցիչ ուղեցույց անվտանգության և առողջապահության վերաբերյալ Cal/OSHA-ի COVID-19 վարակի կանխարգելմանը նվիրված [վեբ կայքում](#): CDC-ն իր ուղեցույցում նախատեսում է լրացուցիչ տեղեկություններ [լաբորատորիաների](#), ինչպես նաև [տնտեսվարողների և գործատուների](#) համար:

## Դեմքի ծածկոցների օգտագործման պահանջը

Հունիսի 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:

[Ուղեցուցում](#) 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 փոխգիշման/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 ուղեցուցում](#) առկա դեմքի ծածկոցների կրման վերաբերյալ բացառությունները և կարող են չբացառել հասարակության որևէ անդամի դեմքի ծածկոց չկրելու համար, եթե այդ անձը հետևում է [ուղեցուցին](#): Բիզնես ընկերությունները պետք է մշակեն քաղաքականություններ հաճախորդների, պատվիրատուների, այցելուների և աշխատողների շրջանում այս բացառությունների գործածման համար:



## Վարակիչ ախտածինների հետ գործ ունեցող աշխատավայրեր

Հետազոտական հաստատությունները, լաբորատորիաները և այլ վայրերը, որոնք գործ ունեն ախտածին պարունակող նյութերի հետ, և որոնց գործունեության հետևանքով ախտածինները կարող են տարածվել օդում, պետք է ստեղծեն, իրականացնեն և պահպանեն կենսաբանական անվտանգության արդյունավետ գրավոր ծրագիր, որը պետք է տնօրինվի հաստատության կենսաբանական անվտանգության հարցերով աշխատակցի կողմից: Կենսաբանական անվտանգության ծրագրում պետք է ընդգրկվի հետևյալը՝

- Վարակիչ ախտածինների հետ առնչվող աշխատանքների դասակարգված ցանկը:
- Վարակիչ այն ախտածինների ցանկը, որոնց առկայությունը հայտնի է կամ ողջամտորեն ակնկալվում է լաբորատոր նյութերում, ինչպես նաև կենսաբանական անվտանգության կիրառելի միջոցառումների ցանկը:
- Ընթացակարգերը, որոնցով ախտածին պարունակող բոլոր մուտքային նյութերը դիտարկվում են որպես վիրուլենտ մինչև չհաստատվի դրանց դեակտիվացված կամ թուլացած լինելը:
- Կենսաբանական անվտանգության հարցերով աշխատակցի կողմից ռիսկերի գնահատումը, որն իրականացվում է CDC-ի [Մանրէաբանական և կենսաբժշկական լաբորատորիաներում կենսաբանական անվտանգության վերաբերյալ ուղեցույցների](#) համաձայն:
- Հնարավոր տեխնիկական հսկողության միջոցները, այդ թվում՝ վարակի մեկուսացման սարքավորումները և ընթացակարգերը:
- Անվտանգ աշխատանքային գործելակերպի պարտադիր վերահսկումը և ոչ ապահով աշխատանքային գործելակերպի արգելումը՝ ռիսկերի գնահատման և CDC ուղեցույցների համաձայն:
- Անհրաժեշտ անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները (personal protective equipment, PPE), այդ թվում՝ շնչառական պաշտպանիչ սարքավորումները:
- Լաբորատոր մակերեսների, սարքավորումների և գործիքների ախտահանման և վարակազերծման արդյունավետ ընթացակարգերը:
- Աշխատողներին վտանգների մասին հաղորդման և անհրաժեշտ վերապատրաստման կարգը:
- Արտակարգ իրավիճակներում հաստատության ներսում չվերահսկվող արտանետումների և հաստատությունից դուրս անմշակ թափոնների վերաբերյալ ընթացակարգերը:

- Աշխատողներին կիրառելի պատվաստանյութերի տրամադրումը:
- Լաբորատոր ախտաճիւնների հետ գործ ունեցող աշխատողներին հետազոտելու և նրանց բժշկական օգնություն ցուցաբերելու ընթացակարգերը:
- Տարածքի ամենամյա ստուգայցերի և հաստատության կենսաբանական անվտանգության ընթացակարգերի ամենամյա ստուգման կարգը:
- Ստուգայցների և ստուգումների ընթացքում հայտնաբերված թերություններն արձանագրելու և շտկելու կարգը:



## 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 հաստատությունում 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 հաստատությունը:
- Վերապատրաստել և հաղորդակցել աշխատողների և աշխատողների ներկայացուցիչների հետ պլանի վերաբերյալ, և այն հասանելի դարձնել աշխատողներին և նրանց ներկայացուցիչներին:
- Պարբերաբար գնահատել հաստատությունների 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 ուղեւիշների](#) 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 ուղեցույցներին: Այս պահանջի չկատարումը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդությունների առաջացման, որոնք էլ կարող են հանգեցնել գործողությունների ժամանակավոր դադարեցման կամ սահմանափակման:



## Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար

- Անհրաժեշտության դեպքում՝ վերապատրաստում հաստատության կենսաբանական անվտանգության ծրագրի և ախտածինների հետ աշխատելիս օգակաթիլային ճանապարհով հիվանդությունների փոխանցումը կանխելու հսկիչ միջոցառումների թեմայով:
- 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 ուղեցույցները](#):
- Աշխատանքի չգալու կարևորությունը՝
  - Եթե աշխատողն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, ինչպես [նկարագրված 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, քթի փակվածություն կամ արտադրություն, սրտխառնոց, փսխում կամ լուծ, ԿԱՄ
  - Եթե աշխատողի մոտ ախտորոշվել 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 շրթունքներ 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 ուղեցուցիչների](#)):
- 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 անհրաժեշտությունը:
  - Դեմքի ծածկոցները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
  - Աշխատողները պետք է լվանան կամ ախտահանեն ձեռքերը դեմքի ծածկոցներն օգտագործելուց կամ կարգավորելուց հետո:
  - Խուսափել աչքերին, քթին և բերանին դիպելուց:
  - Դեմքի ծածկոցները չպետք է լինեն համատեղ օգտագործման, և յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո պետք է լվացվեն կամ հեռացվեն:
- [CDPH դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ուղեցուցում](#), 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 ցանկացած անկախ կապալառուի, ժամանակավոր կամ



պայմանագրային աշխատողներին, ինչպես նաև հաստատության կամավորներին 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 կիեշտացնի վերջինիս տանը մնալը: Տե՛ս լրացուցիչ տեղեկատվություն [Covid- 19-ի համար հիվանդության արձակուրդի և աշխատողների փոխհատուցման աջակցման կառավարության ծրագրերի](#) վերաբերյալ, ներառյալ՝ [Ընտանիքների համար կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման ակտի](#) շրջանակում աշխատողների հիվանդության արձակուրդի մասով իրավունքները, և աշխատողների 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 գննում

- Ապահովել ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշի ստուգումներ բոլոր աշխատողների համար՝ նրանց հերթափոխի սկզբում, և բոլոր մատակարարիների, կապալառուների, այցելուների կամ այլ աշխատողների, որոնք մուտք են գործում հաստատություն: Որքան հնարավոր է խուսափել հպել ջերմաստիճանի/ախտանիշի ստուգման սարքը աշխատողներին:
- Եթե պահանջվում է ինքնազննում 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 ուղեցուցիչին](#), ինչպես նկարագրված է վերոնշյալ՝ «Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար» բաժնում:
- Այն աշխատողներին, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն, խրախուսել տանը մնալ:
- Գործատուները, անհրաժեշտության դեպքում, պետք է տրամադրեն և ապահովեն աշխատողներին՝ օգտագործել բոլոր անհրաժեշտ պաշտպանիչ սարքավորումները, ներառյալ աչքերի պաշտպանություն ու ձեռնոցներ: Գործատուները պետք է հաշվի առնեն, թե որտեղ կարող է մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցների կիրառումը օգտակար լինել ի լրումն ձեռքերի հաճախակի լվացման կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցի օգտագործման, այս օրինակներն այն աշխատողների համար են, ովքեր գնում են մյուսների ախտանիշները կամ գործածում ընդհանուր օգտագործման իրեր:

- Գնահատել լաբորատոր, հետազոտական կամ կլինիկական միջավայրում գտնվող հարմարությունների համար գործող անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներին վերաբերող ընթացակարգերը և որոշել, թե ինչ լրացուցիչ միջոցներ կամ անհրաժեշտ շտկումներ են հարկավոր COVID-19-ով վարակվելու վտանգը կանխելու համար:



## Մաքրման և ախտահանման ընթացակարգեր

- Կատարել մանրակրկիտ մաքրում այնպիսի բարձր երթևեկության վայրերում, ինչպիսիք են ճաշի ընդմիջման տարածքները և հանդերձարանները, ինչպես նաև մուտքի և ելքի տարածքները, ներառյալ, աստիճաններն ու աստիճանավանդակները, շարժասանդուղքները և վերելակների դեկավարման վահանակները: Հաճախակի ախտահանել սովորաբար օգտագործվող մակերեսները, այդ թվում՝ լաբորատոր սարքավորումները, գործիքները, գրասենյակային պարագաները, դռների բռնակները, զուգարանները և ձեռքերի լվացման հարմարությունները:
- Յուրաքանչյուր հերթափոխից կամ օգտագործողից հետո (որն ավելի հաճախ է) մաքրել հաճախակի հպվող մակերեսները, այդ թվում առանց սահմանափակման՝ աշխատանքային մակերեսները, գործիքները, բռնակներն ու փականները, անշարժ և շարժական սարքավորումների ստեղծները:
- Հնարավորության դեպքում՝ խուսափել նույն հեռախոսները, գրասեղանները, գրասենյակային սարքավորումները կամ այլ առարկաներն օգտագործելուց: Երբեք համատեղ չօգտագործել անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները:
- Մատակարարել անհրաժեշտ մաքրող միջոցները, որպեսզի աշխատողները կարողանան մաքրել և ախտահանել անձնական աշխատանքային տարածքները: Համոզվել, որ սանիտարական հաստատությունները միշտ մնում են գործող և պահեստավորված և անհրաժեշտության դեպքում տրամադրում են լրացուցիչ օճառ, թղթե սրբիչներ և ձեռքի ախտահանիչ միջոցներ:
- [Լեգիոնելլեզի](#) և ջրի հետ կապված այլ հիվանդությունների ռիսկը նվազագույնի հասցնելու համար, [քայլեր ձեռնարկել](#)՝ համոզվելու համար, որ ջրային բոլոր համակարգերը և տարատեսակները (օրինակ՝ խմելու ցայտաղբյուրները) անվտանգ են օգտագործման համար՝ հաստատության երկարատև դադարեցումից հետո:
- Աշխատողներին հատկացնել ժամանակ իրենց հերթափոխի ընթացքում մաքրում իրականացնելու համար: Մաքրման գործողությունները պետք է հանձնարարվեն աշխատանքային ժամերին, որպես աշխատողների աշխատանքային պարտականությունների մաս: Փոփոխել ժամերը՝ ապահովելու գրասենյակի, լաբորատորիայի և հաստատության այլ տարածքների պարբերական խորքային մաքրումը: Հնարավորության

դեպքում զիգզագաձև դասավորել ընդմիջումները՝ ապահովելու ֆիզիկական հեռավորությունը և տրամադրել բավարար ժամանակ՝ զուգարանները հաճախակի մաքրելու համար:

- Ախտահանիչ քիմիական նյութերը ընտրելիս, գործատուները պետք է օգտագործեն COVID-19-ի դեմ հաստատված արտադրանքը նշված՝ [Շրջակա 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 մաքրման [անշնչարգել մեթոդներին](#) և ապահովել պատշաճ օդափոխություն:
- Փոխել սրճարաններում և ճաշարաններում առաջարկվող ուստեսների ցանկերը այնպես, որ շփումը հասցվի նվազագույնի, ինչպես նաև կիրառել խմիչքների, համեմունքների և ապակիների փոխանակման տարբերակներ:
- Հնարավորության դեպքում, չմաքրել հատակներն ավելով կամ այլ մեթոդներով, որոնք կարող են ցրել պաթոգենները օդի մեջ: Հնարավորության դեպքում օգտագործե՛ք HEPA զտիչով վակուում:
- Դիտարկել բարձր արդյունավետությամբ աշխատող դյուրակիր օդամաքրիչների տեղակայումը, հնարավորինս բարձր արդյունավետությամբ օդազտիչներով շինության արդիականացումը և այլ փոփոխությունների կատարումը, աշխատանքային և ընդմիջման վայրերում արտաքին օդի և օդափոխության քանակը մեծացնելու համար:
- Չնահատել լաբորատոր, հետազոտական կամ կլինիկական միջավայրում գտնվող հարմարությունների համար գործող մաքրման և ախտահանման ընթացակարգերը և որոշել, թե ինչ լրացուցիչ միջոցներ կամ անհրաժեշտ շտկումներ են հարկավոր COVID-19-ով վարակվելու վտանգը կանխելու համար:



## Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցույցներ

- Իրականացնել միջոցառումներ աշխատողների միջև նվազագույնը վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորության ապահովման համար: Սա կարող է ներառել ֆիզիկական միջնապատերի կամ տեսողական ցուցանակների օգտագործումը (օրինակ, հատակի գծանշանները կամ նշանները՝ աշխատողներին ցույց տալու համար, թե որտեղ պետք է նրանք կանգնած լինեն):
- Ձևափոխել գրասենյակային տարածքները, խցիկները, լաբորատոր սենյակները և այլն, որպեսզի աշխատքային տարածքներում աշխատողների միջև ապահովվի առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն: Նվազեցնել խորհրդակցությունների և հանդիպումների սենյակներում գտնվող անձանց թիվը, որպեսզի պահպանել աշխատողների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն: Նախատեսել առանձին մուտքեր և ելքեր, ինչպես նաև տեղադրել համապատասխան ցուցանակներ:
- Կիրառել աշխատանքային գործելակերպեր, երբ դա հնարավոր է, սահմանափակելու գրասենյակում միաժամանակ գտնվող աշխատողների թիվը: Սա կարող է ներառել պլանավորում (օրինակ՝ միմյանց հաջորդող մեկնարկի/ավարտի ժամեր), տեղում իրականացվող հաշվետվության, փուլերով գրասենյակային աշխատավայրեր վերադառնալու համար օրերի սահմանում, կամ հնարավորության դեպքում, հեռահաղորդակցման շարունակական օգտագործում: Սահմանափակել/կարգավորել դարակաշարեր, կողպեքների օգտագործումը՝ աշխատողների միջև հեռավորությունը մեծացնելու նպատակով:
- Այն աշխատողներին, ովքեր խնդրում են փոխել իրենց հերթապահությունը, մտածել այնպիսի տարբերակներ առաջարկելու մասին, որոնք նվազագույնի են հասցնում նրանց շփումը հաճախորդների և մյուս աշխատողի հետ (օրինակ՝ գույքագրման կամ վարչական կարիքների կառավարում հեռավար աշխատանքի միջոցով):
- Բոլոր հանդիպումներն ու հարցազրույցներն անցկացնել հեռախոսային կամ վիրտուալ հարթակներում: Ձևափոխել այն հանդիպումները, որոնց պետք է անձամբ ներկայանալ և կազմակերպել ավելի փոքր հանդիպումներ՝ ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներին հետևելու համար:
- Այն տեղերում, որտեղ ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը դժվար է կազմակերպել, աշխատողները պետք է ավելի հաճախ ախտանիշների զննում անցնեն, ինչը ներառում է ջերմաչափման, տեսողական և բանավոր ստուգումները:

- Դադարեցնել ոչ անհրաժեշտ ճանապարհորդությունը և խրախուսել հեռավար հանդիպումները՝ հեռախոսի և համացանցի միջոցով:
- Պահանջել աշխատողներից՝ խուսափել ձեռքսեղմումները և նմանատիպ ողջույնները, որոնք խախտում են ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղենիշները:
- Սահմանել աշխատակիցների թվի հավելյալ սահմանափակումներ փակ տարածքներում՝ ապահովելու վեց ոտնաչափ հեռավորության պահպանումը՝ վարակի տարածումը կանխարգելելու համար:
- Կարգավորել աշխատողի ընդմիջումները, աշխատավարձի և ժամի կանոնակարգերի համաձայն՝ պահպանելու ֆիզիկական հեռավորության վերաբերյալ ընթացակարգերը:
- 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:
- Օգտագործել հետևյալ աստիճանակարգումը՝ կանխելու COVID-19-ի փոխանցումը հետազոտության, արտադրության և աշխատանքային այլ ոլորտներում, հատկապես այն դեպքերում, երբ ֆիզիկական հեռավորությունը դժվար է պահպանել. ինժեներական վերահսկողություն, վարչական վերահսկողություն և անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ:
  - Ինժեներական վերահսկողությունը ներառում է աշխատողների միջև ֆիզիկական կամ տարածական այնպիսի խոչընդոտների ստեղծումը, ինչպիսիք են սահմանափակող ապակին կամ այլ ուժեղ և անթափանց միջնապատերը:
  - Վարչական վերահսկողությունը ներառում է հերթափոխերի քանակի ավելացում՝ միաժամանակ ներկա անձնակազմի քանակը նվազեցնելու և համապատասխան ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու նպատակով:
  - Անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները ներառում են դեմքի պաշտպանիչ վահանակներ, [որոշ տեսակի դիմակներ](#), անթափանց ձեռնոցներ: Պետք է ուշադրություն դարձնել, որ որոշ մեկանգամյա օգտագործման սարքավորումներ, ինչպիսիք են ռեսպիրատորները, առաջնային նշանակություն ունեն առողջապահական ոլորտի և պարզագույնագույն դեպքերում աշխատակիցների համար և չպետք է օգտագործվեն այլ ձևով:

---

Ինքնուրույն բնակչության համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել լրացուցիչ պահանջներ: Բնագիտության ոլորտը պետք է համապատասխանի [Cal/OSHA](#) (Աշխատանքի և առողջության պաշտպանության դաշնային գործակալություն) բոլոր չափորոշիչներին և պատրաստ լինեն հետևելու իրենց ուղեցույցին, ինչպես նաև [Յիվանությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\)](#) և [Յանոային առողջապահության Կալիֆորնիայի դեպարտամենտի \(CDPH\) ուղեցույցին](#): Բացի այդ, գործատուները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխել իրենց գործողությունները, քանի որ այդ ուղենիշները փոխվում են:

