

# توجيه خاص بالقطاعات في ظل كوفيد-19 :(COVID-19)

## مرافق اللياقة البدنية

1 يوليو 2020

ينبغي تنفيذ جميع التوجيهات فقط بموافقة مسؤول الصحة بالمقاطعة بعد مراجعة البيانات الوبائية المحلية بما في ذلك الحالات لكل 100,000 من السكان ومعدل نتائج الفحص الإيجابية والتأهب المحلي لدعم زيادة الرعاية الصحية والفئات المعرضة للخطر وتتبع الاتصال والفحص.

## نظرة عامة

في 19 مارس عام 2020، أصدر مسؤول الصحة العامة في الولاية ومدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا أمرًا طالبًا فيه معظم سكان كاليفورنيا بالبقاء في المنزل، لكبح انتشار كوفيد-19 بين السكان.

إن أثر كوفيد-19 على صحة سكان كاليفورنيا غير معروف بالكامل حتى الآن. إذ تتراوح شدة المرض المُبلغ عنه بين خفيف جدًا (لا تظهر أي أعراض على بعض الأشخاص) إلى شديد جدًا قد يؤدي إلى الوفاة. تعد مجموعات محددة أكثر عرضة لخطر الاحتجاز في المستشفيات والإصابة بمضاعفات خطيرة، من بينهم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر، والمصابون بحالات طبية خطيرة مسبقًا مثل أمراض القلب أو الرئة أو داء السكري. يزداد احتمال انتقال العدوى بين الأشخاص المخالطين المباشرين أو الموجودين في أماكن سيئة التهوية مع شخص مصاب، حتى إذا لم يكن هذا الشخص يعاني من أي أعراض أو لم تظهر عليه أعراض حتى هذا الوقت.

لا تتوفر حتى وقتنا الحالي معلومات دقيقة عن أعداد المصابين بكوفيد-19 ومعدلات الإصابة به، بحسب كل قطاع أو بحسب المجموعات المهنية، بما في ذلك بين عمال البنية التحتية الأساسيين. لقد شهد عدد من أماكن العمل حالات تفشي متعددة، وهو ما يشير إلى أن العاملين معرضون لخطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 أو نقلها. تشمل أمثلة أماكن العمل هذه المستشفيات ومرافق الرعاية طويلة الأجل والسجون ومصانع إنتاج الأغذية والمستودعات ومصانع تجهيز اللحوم ومحلات بيع الأغذية.

نظرًا لتعديل أوامر البقاء في المنزل، من الضروري اتخاذ جميع الخطوات الممكنة، للتأكد من سلامة العاملين والجمهور.

تتضمن ممارسات الوقاية الأساسية ما يلي:

- ✓ التباعد البدني إلى أقصى حد ممكن،
- ✓ استخدام أغذية الوجه من قبل العاملين (حيثما لا يلزم حماية الجهاز التنفسي) وزبائن مرافق اللياقة البدنية،
- ✓ الغسل المتكرر لليدين والتنظيف والتطهير المنتظمين،
- ✓ تدريب العاملين على هذه الممارسات، والعناصر الأخرى المذكورة في خطة الوقاية من كوفيد-19.

علاوة على ذلك، سيكون من الضروري تطبيق عمليات ملائمة لتحديد حالات الإصابة الجديدة في أماكن العمل، والاستجابة بسرعة بمجرد تحديدها، والعمل مع سلطات الصحة العامة لوقف انتشار الفيروس.

## الغرض

توفر هذه الوثيقة توجيهًا لمرافق اللياقة البدنية لدعم بيئة آمنة ونظيفة للعاملين.

**ملاحظة:** ينبغي أن تبقى مرافق اللياقة البدنية التي تحتوي على ملاعب تلك المناطق مغلقة حتى يُسمح لتلك المرافق باستئناف

التشغيل المعدل أو الكامل. عند السماح بإعادة الفتح للتشغيل المعدل أو الكامل، يرجى الرجوع إلى التوجيه الموجود على

[الموقع الإلكتروني لخارطة الطريق للقدرة على التكيف مع مرض COVID-19 \(كوفيد-19\)](#). لا ينطبق هذا التوجيه على

خدمات الرعاية النهارية أو رعاية الأطفال، وكذلك على معسكرات الشباب والفرق أو الرياضات التي تنطوي على التلامس

والأنشطة المدرسية والتعليمية والتجمعات العامة الأخرى. للحصول على التوجيه الخاص بالمعسكرات النهارية والأنشطة

الترفيهية في الهواء الطلق ومرافق رعاية الأطفال، يرجى الرجوع إلى التوجيه الموجودة على [الموقع الإلكتروني لخارطة](#)

[الطريق للقدرة على التكيف مع مرض كوفيد-19](#). لا يُسمح بمعظم الأنشطة والرياضات المنظمة مثل كرة السلة والبيسبول وكرة

القدم والفوتبول التي تقام في ملاعب المتنزهات والمناطق المفتوحة والملاعب حينما تتطلب تواجد مدربين ورياضيين ليسوا من

نفس الأسرة المعيشية أو وحدة المعيشة بشكل وثيق من بعضهم البعض، مما يزيد من احتمالية تعرضهم لمرض كوفيد-19.

يمكن للأفراد من نفس الأسرة المعيشية المشاركة في مثل هذه الأنشطة والرياضات معًا.

لا يهدف هذا التوجيه إلى إلغاء أو إبطال أي حقوق للعاملين سواء القانونية أو التنظيمية أو المتفاوض عليها جماعيًا، وهي ليست شاملة نظرًا لعدم اشتغالها على أوامر الصحة المُطبقة في المقاطعة، وهي لا تحل محل أي متطلبات تنظيمية حالية تتعلق بالصحة والسلامة مثل

تلك الصادرة عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا (Cal/OSHA).<sup>1</sup> ابقَ على اطلاع دائم بالتغييرات في توجيه الصحة العامة والأوامر المحلية أو في الولاية، طالما يظل الوضع الخاص بكوفيد-19 مستمرًا. ينشر قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا

توجيهًا أوسع عن الصحة والسلامة في الدليل الخاص بهم على [صفحة الموقع الإلكتروني الخاصة بمتطلبات حماية العاملين من فيروس](#)

[كورونا](#). كذلك تمتلك مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) المزيد من التوجيهات [للشركات وأصحاب العمل](#).

## الاستخدام الإلزامي لأغطية الوجه

في 18 يونيو، أصدرت وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH) [توجيهًا لاستخدام أغطية الوجه](#)، والتي تتطلب بشكل عام استخدام أغطية الوجه لكل من أفراد الجمهور والعاملين في جميع الأماكن العامة وأماكن العمل حيثما توجد مخاطر عالية للتعرض للمرض.

يجب على مواطني كاليفورنيا ارتداء أغطية الوجه أثناء أدائهم للعمل، سواء أثناء وجودهم في مكان العمل أو أثناء تأديتهم لعمل خارج الموقع، في الحالات التالية:

- عندما يتم التعامل بشكل شخصي مع أي فرد من الجمهور؛
  - العمل في أي مكان يزوره أفراد الجمهور، بغض النظر عما إذا كان أي شخص من الجمهور حاضرًا في ذلك الوقت؛
  - العمل في أي مكان يتم فيه تحضير الطعام أو تعبئته للبيع أو توزيعه على الآخرين؛
  - العمل في الأماكن العامة أو المشي فيها، مثل الممرات والسلالم والمصاعد ومواقف السيارات؛
  - في أي غرفة أو منطقة مغلقة حيث يوجد أشخاص آخرون (باستثناء أفراد الأسرة المعيشية أو محل إقامة الشخص) عندما يتعذر القيام بممارسة التباعد البدني؛ أو
  - قيادة أو تشغيل أي مركبة نقل عام أو مركبة نقل جماعي أو سيارة أجرة أو خدمة سيارة خاصة أو سيارة مشاركة ركوب عند وجود ركاب آخرين. يوصى بشدة ارتداء أغطية الوجه حتى عندما لا يوجد ركاب.
- يمكن الاطلاع على التفاصيل الكاملة المتضمنة لجميع المتطلبات والاستثناءات من هذه القواعد عن طريق [التوجيه](#). نشجع بشدة على ارتداء أغطية الوجه في الحالات الأخرى، ويجوز لأصحاب العمل تطبيق متطلبات إضافية تتعلق بأغطية الوجه، تحقيقًا للالتزام الذي يفرض عليهم توفير مكان عمل آمن وصحي للعاملين. ينبغي على أصحاب العمل توفير أغطية الوجه للعاملين أو سداد تكلفة معقولة تمكنهم من الحصول عليها.

ينبغي على أصحاب العمل وضع سياسة تكميلية لأي عامل ينطبق عليه واحدًا من استثناءات ارتداء أغطية الوجه. في حالة العاملين الملزمين بارتداء أغطية الوجه بسبب اختلاطهم المتكرر مع الآخرين وعدم قدرة العامل على ارتداء غطاء الوجه بسبب حالة طبية، ينبغي إمداد العامل بخيار بديل غير مُقيد مثل واقي للوجه مزود بغطاء متصل بالحافة السفلية، إذا كان ممكنًا، وإذا سمحت الحالة الطبية بذلك.

ينبغي أن تكون المؤسسات التجارية المفتوحة أمام الجمهور على دراية باستثناءات ارتداء أغطية الوجه المذكورة في [توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغطية الوجه](#)، ولا يجوز استبعاد أي فرد من الجمهور لعدم ارتداء غطاء الوجه، في حالة امتثال ذلك الشخص [للتوجيه](#). يتعين على المؤسسات التجارية وضع سياسات للتعامل مع هذه الاستثناءات على مستوى العملاء والزبائن والزوار والعاملين.



## خطة محددة لأماكن العمل

- وضع خطة مكتوبة للوقاية من كوفيد-19 خاصة بالمنشأة في كل موقع، وإجراء تقييم شامل للمخاطر لجميع مجالات العمل وجميع مهام العمل، مع تخصيص شخص في كل منشأة لتطبيق الخطة.
- دمج [توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغطية الوجه](#) في الخطة الخاصة بمكان العمل، مع تضمين سياسة للتعامل مع الاستثناءات.
- تحديد معلومات الاتصال بإدارة الصحة المحلية في المنطقة التي يقع بها مكان العمل، للإبلاغ بالمعلومات عن تفشي مرض كوفيد-19 بين العاملين أو زبائن المكان.
- إبلاغ العاملين وممثلي العاملين بالخطة وتدريبهم عليها، وإتاحة الخطة للعاملين وممثليهم.
- التقييم المنتظم لمكان العمل للتعرف على مدى الامتثال للخطة، وتوثيق أوجه القصور المحددة، وتصحيحها.
- التحقيق في أي حالة إصابة بكوفيد-19، وتحديد ما إذا قد أسهمت أي عوامل ذات صلة بالعمل في خطر العدوى. تحديث الخطة حسب الحاجة، لمنع المزيد من الإصابات.
- تطبيق العمليات والبروتوكولات اللازمة وفقاً [لتوجيهات وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا](#)، إذا شهد مكان العمل تفشي.
- تحديد المخالطين المباشرين (في حدود ستة أقدام لمدة 15 دقيقة أو أكثر) مع أي عامل مُصاب، واتخاذ خطوات لعزل العامل (العاملين) المؤكدة إصابتهم بكوفيد-19 والمخالطين المباشرين.
- يرجى الالتزام بالتوجيهات الواردة أدناه. إن عدم الالتزام بذلك قد ينتج عنه وجود حالات إصابة في مكان العمل، وهو ما قد يؤدي إلى إغلاق العمليات أو تقييدها لفترة مؤقتة.



## مواضيع خاصة بتدريب العاملين

- معلومات عن [كوفيد-19](#)، وكيفية منع انتشاره، وما هي الحالات الصحية المسبقة التي قد تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.
- الفحص الذاتي في المنزل، بما في ذلك التحقق من درجة الحرارة و/أو الأعراض، باستخدام [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#).
- أهمية عدم الحضور إلى العمل:
  - إذا ظهرت على أي عامل أعراض كوفيد-19 وفقاً لما تحدده [مراكز السيطرة على الأمراض](#)، مثل الحمى، أو القشعريرة، أو السعال، أو ضيق النفس أو صعوبة التنفس، أو التعب، أو ألم في العضلات أو الجسم، أو صداع، أو فقدان حديث لحاسة التذوق أو الشم، أو التهاب الحلق، أو احتقان أو سيلان الأنف، أو غثيان، أو قيء، أو إسهال، أو
  - إذا تم تشخيص أي عامل بكوفيد-19، ولم تنتهِ مدة عزله، أو
  - إذا اتصل أي عامل خلال 14 يوماً الماضية بشخص تم تشخيصه بكوفيد-19، واعتبر العامل ضمن المصابين المحتملين بالعدوى (أي لا يزال في فترة العزل).
- لا يجوز عودة أي عامل إلى العمل بعد تشخيصه بالإصابة بكوفيد-19، إلا بعد مرور 10 أيام على أول ظهور للأعراض لديه، وبعد تحسن الأعراض، وبعد عدم وجود أي ارتفاع في درجة الحرارة لدى العامل (من دون استخدام أدوية خافضة للحرارة) خلال 72 ساعة الماضية. لا يجوز لأي عامل تم تشخيصه بكوفيد-19 ولا

يعاني من أي أعراض العودة إلى العمل إلا في حالة مرور 10 أيام من تاريخ أول فحص يؤكد الإصابة بكوفيد-19.

- طلب العناية الطبية في حال تفاقم حدة الأعراض، التي تشمل ألم أو ضغط مستمرين في الصدر أو اضطراب أو زرقة الشفتين أو الوجه. تتوفر تحديثات وتفاصيل إضافية على [الصفحة الإلكترونية الخاصة بمراكز السيطرة على الأمراض](#).
- أهمية غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون، بما في ذلك الغسل بالصابون لمدة 20 ثانية (أو استخدام معقم اليدين يحتوي على 60% على الأقل من الإيثانول (مفضل) أو 70% من الأيزوبروبانول (إذا كان يصعب الوصول للمنتج للأطفال غير الخاضعين للرقابة) عندما لا يستطيع العاملون الوصول إلى حوض أو محطة غسيل يدين، وفقًا [لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#)).
- أهمية التباعد البدني في العمل وخارج العمل على حد سواء (انظر قسم التباعد البدني أدناه).
- الاستخدام الملائم لأغطية الوجه، وتشمل:
  - أغطية الوجه لا تحمي مرتديها ولا تدرج ضمن معدات الوقاية الشخصية (PPE).
  - يمكن أن تساعد أغطية الوجه في حماية الأشخاص الموجودين بالقرب من مرتدي الغطاء، لكنها لا تُستخدم بديلاً عن الحاجة إلى التباعد البدني والغسل المتكرر لليدين.
  - يجب أن تغطي أغطية الوجه الأنف والفم.
  - ينبغي على العاملين غسل أيديهم أو تعقيمها قبل وبعد استخدام أغطية الوجه أو تعديل وضعها.
  - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
  - يجب ألا تتم مشاركة أغطية الوجه، وينبغي غسلها أو التخلص منها بعد كل مناوبة عمل.
- المعلومات الواردة في [توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغطية الوجه](#)، الذي يحدد الحالات التي يجب ارتداء أغطية الوجه فيها واستثناءاتها، بالإضافة إلى أي سياسات وقواعد عمل وممارسات اعتمدها صاحب العمل لضمان استخدام أغطية الوجه. ينبغي أن يتضمن التدريب أيضاً سياسات صاحب العمل حول كيفية التعامل مع الأشخاص المستنئين من ارتداء أغطية الوجه.
- ضمان تدريب المتعاقدين المستقلين أو العاملين المتعاقدين أو المؤقتين في المرفق بشكل صحيح أيضاً على سياسات الوقاية من مرض كوفيد-19 وتوفير الإمدادات اللازمة ومعدات الوقاية الشخصية. مناقشة هذه المسؤوليات مسبقاً مع مؤسسات استقدام العاملين المؤقتين و/أو المتعاقدين.
- معلومات عن مخصصات الإجازة مدفوعة الأجر التي قد يحق للعامل الحصول عليها، والتي من شأنها أن تيسر ماليًا بقاءه في المنزل. اطلع على معلومات إضافية عن [البرامج الحكومية الداعمة للإجازة المرضية وتعويض العاملين في ظل كوفيد-19](#)، بما في ذلك حقوق العاملين في الحصول على إجازة مرضية بموجب [قانون الأسر أولاً للاستجابة لفيروس كورونا \(Families First Coronavirus Response Act\)](#)، وحقوق العاملين في الحصول على مخصصات تعويض العاملين، والحقوق المفترضة ذات الصلة بالعمل في ظل كوفيد-19، وفقاً [للأمر التنفيذي للحاكم N-62-20](#)، طالما يظل الأمر ساريًا.

## تدابير السيطرة الشخصية وإجراء الفحص



- توفير فحوصات لدرجة الحرارة و/أو الأعراض لجميع العاملين في بداية منوبات عملهم وأي بائعين أو مقاولين يدخلون المرفق. التأكد من أن القائم على فحص درجة الحرارة أو الأعراض يتجنب المخالطة المباشرة مع العاملين إلى أقصى حد ممكن.
- في حالة الإلزام بإجراء فحص ذاتي في المنزل، وهو يُعد خيارًا ملائمًا وبدلياً لتوفيره في المنشأة، تأكد من أنه تم

إجراء الفحص قبل ترك العامل للمنزل والتوجه إلى المناوبة، واتباع [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#)، وفقًا لما هو منصوص عليه تحت قسم موضوعات تُستخدم في تدريب العاملين أعلاه.

- تشجيع العاملين المرضى أو الذين يعانون من أعراض مرض كوفيد-19 على البقاء في المنزل.
- يجب على أصحاب العمل توفير جميع معدات الوقاية اللازمة للعاملين، حيثما يلزم، والتي تشمل واقي العينين والقفازات، والتأكد من استخدامهم لها.
- ينبغي على أصحاب العمل التفكير في الحالات حيث قد يكون استخدام القفازات التي يمكن التخلص منها مفيدًا لتكملة غسل اليدين المتكرر أو استخدام معقم اليدين؛ مثل الحالات حيث يقوم العاملون بفحص الآخرين بحثًا عن الأعراض أو يتعاملون مع الأشياء التي يتم لمسها بشكل شائع.
- ينبغي على العاملين غسل اليدين عند الوصول إلى العمل وبعد الانتهاء من العمل مع كل عضو في مرافق اللياقة البدنية وكذلك بعد لمس غطاء وجههم وبعد استخدام دورة المياه وعند مغادرة العمل.
- في حالة التواجد في الداخل، يجب على العاملين وزبائن المرفق ارتداء أغطية الوجه في جميع الأوقات باستثناء أوقات الاستحمام. يُفضل الاستحمام في المنزل حيثما أمكن.
- يُعفي توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا العاملين وزبائن المرفق من ارتداء أغطية الوجه أثناء ممارسة التمارين في الهواء الطلق، طالما أنهم قادرون على الحفاظ على مسافة لا تقل عن ستة أقدام من الآخرين.
- تطبيق نظام حجز بالمرفق إذا كان ذلك ممكنًا. حيث يتم استخدام نظام الحجز للاتصال بزبائن المرفق الذين لديهم حجوزات قبل 24 ساعة من وصولهم المقرر لتأكيد الحجز والسؤال عما إذا كانت لديهم أو أي شخص في أسرهم المعيشية أي أعراض لمرض كوفيد-19. إذا أجاب الزبون بالإيجاب، ينبغي تنكيهه بأنه يجب عليه استخدام مرفق اللياقة فقط إذا لم يشكل خطرًا صحيًا على زبائن المرفق الآخرين أو العاملين في مرفق اللياقة البدنية. يمكن إجراء هذا الاتصال عبر التطبيق أو البريد الإلكتروني أو رسالة نصية، إن أمكن.
- ينبغي فحص درجة حرارة و/أو أعراض الزبائن عند الوصول وأن يُطلب منهم استخدام معقم اليدين وارتداء أغطية الوجه وفقًا لتوجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا.
- وينبغي تذكير الزبائن مقدمًا بإحضار غطاء وجه وإتاحة أغطية الوجه، إن أمكن، لأي شخص يأتي بدونه. يجب أن تتخذ مرافق اللياقة البدنية تدابير معقولة، بما في ذلك نشر اللافتات في جميع المداخل وفي المواقع الاستراتيجية وعالية الرؤية، لتذكير العاملين والجمهور باستخدام أغطية الوجه وأهمية ممارسة التباعد البدني.

## بروتوكولات التنظيف والتطهير



- يلزم تقييم بروتوكولات التنظيف والتطهير السارية على مرفق اللياقة البدنية، بما في ذلك مناطق الاستقبال وغرف الخزائن ودورات المياه ومناطق تبديل الملابس والاستحمام، وتحديث بروتوكولات التنظيف عند الضرورة. ينبغي أن تكون مرافق اللياقة البدنية مستعدة للقيام بما يلي:
  - وضع جدول مفصل وتعديل ساعات العمل لتوفير الوقت الكافي للتنظيف والتطهير المنتظم والشامل طوال اليوم.
  - إجراء تنظيف شامل طوال اليوم في المناطق التي يرتادها الكثير من الأشخاص، مثل مناطق الاستقبال والردهة وغرف تبديل الملابس وغرف الخزائن وغرف الاستراحة ومناطق الدخول والخروج بما في ذلك السلالم وبيت الدرج والسلالم الكهربائية والدرازين وأدوات التحكم في المصاعد.
  - تطهير الأسطح كثيرة الاستخدام، بما في ذلك آلات ومعدات التمارين الشخصية وأسطح الطاولات وآلات البيع ومقابض الأبواب ومرافق غسل اليدين.
  - إتاحة وقت للعاملين لتنفيذ ممارسات التنظيف خلال مناوباتهم. ينبغي التكليف بمهام التنظيف خلال ساعات العمل، بحيث تكون جزءًا من مهام العمل الموكلة إلى العاملين.

○ التأكد من تدريب جميع العاملين على استخدام المنظفات والمطهرات لجميع الأغراض وأن لديهم إمدادات كافية منها عند الحاجة. اتباع [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض للتنظيف والتطهير](#). اتباع متطلبات قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا وتعليمات الشركة المصنعة للاستخدام الآمن ومعدات الحماية الشخصية المطلوبة لمنتجات التنظيف.

○ ينبغي أن يكون لدى العاملين ما يكفي من التهوية (تدفق الهواء) في المناطق التي يقومون بتطهيرها. في حالة التنظيف في الحمام أو مساحة صغيرة أخرى، يجب التأكد من فتح الباب والنوافذ قليلاً.

○ تنظيف مداخل ومخارج أنظمة التدفئة والتبريد يوميًا.

○ ينبغي تزويد العاملين بمستلزمات الإسعافات الأولية، بما في ذلك الضمادات أو غيرها من الأشياء اللازمة لتغطية أي جروح أو خدوش أو جروح مفتوحة على الجلد والتأكد من أن لديهم إمدادات كافية لتغيير الضمادات بشكل متكرر.

○ ينبغي تذكير زبائن المرفق بالحفاظ على مسافة ستة أقدام من عاملي النظافة أو مسؤولي الحفظ. تنفيذ عملية للتحقق المنتظم مع العاملين للتأكد من اتباع الزائرين لهذا البروتوكول. ضمان قدرة العاملين على مشاركة هذه المعلومات دون خوف من التعرض للانتقام أو التأديب.

○ الحصول على خيارات لشركات التنظيف الخارجية للمساعدة في الحاجة المتزايدة للتنظيف، حسب الحاجة.

● تجهيز المداخل والمخارج وآلات التمرين وغرف اللياقة وغرف تبديل الملابس وغرف الخزائن، وغيرها من المناطق بمنتجات التعقيم المناسبة، بما في ذلك مطهر اليدين والمناديل المعقمة، وتوفير مطهرات اليد الشخصية للعاملين الذين يتعاملون بانتظام مع الزبائن (مثل عاملي الاستقبال).

● مطالبة الزبائن بتطهير معدات وآلات التمرين والبُسط الفردية قبل وبعد الاستخدام باستخدام المناديل المعقمة التي توفرها. التأكد من توفر أوعية القمامة المبطنة التي لا تتطلب للمس في جميع أنحاء مرفق اللياقة البدنية للتخلص من المناديل المستخدمة.

● إذا كان الأعضاء غير قادرين أو غير راغبين في مسح/ تعقيم المعدات بعد التمرين، يلزم توفير علامات تحمل عبارة "جاهزة للتنظيف" للأعضاء لوضعها على المعدات بعد الاستخدام، وذلك لضمان تطهير المعدات قبل الاستخدام التالي.

● النظر في تنفيذ نظام تسجيل للزبائن لاستخدام أي معدات وملحقات صغيرة (مثل أشرطة التمرين والحبال والبُسط والاسطوانات الاسفنجية، إلخ). تطوير عملية للتنظيف وتطهير هذه الأشياء عند الإعادة.

● اتباع [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#) للتأكد من أن جميع أنظمة المياه آمنة للاستخدام بعد إغلاق المرفق لفترات طويلة لتقليل مخاطر [الإصابة بداء الفيالة](#) والأمراض الأخرى المرتبطة بالمياه.

● حيثما أمكن، يلزم تركيب ثلاجات مياه أوتوماتيكية بدون لمس لتعبئة زجاجات الماء الشخصية أو القابلة لإعادة الاستخدام أو أكواب ورقية للاستخدام مرة واحدة. عرض لافتات لتذكير العاملين والزبائن بالحرص على عدم ملامسة الزجاجات أو الكوب لثلاجة المياه. إذا لم يكن من الممكن استخدام ثلاجة مياه بدون لمس، يجب تذكير العاملين والزبائن بغسل أيديهم أو استخدام المطهر المناسب قبل وبعد لمس زر فتح المياه في صناديق مياه الشرب.

● تشجيع المستفيدين على إحضار المناشف والبُسط الخاصة بهم والنظر في إيقاف توفير أي مناشف أو منتجات نظافة شخصية من المرفق.

● بالنسبة لأي مناشف أو مناديل مبللة أو غيرها من الأشياء التي يتم غسلها المستخدمة في المرفق، يلزم اتباع [توجيهات مركز السيطرة على الأمراض](#) لتلك العناصر. توفير حاوية مغلقة حيث يمكن للزبائن وضع المناشف المستعملة أو الأشياء الأخرى. التأكد من عدم إمكانية استخدام هذه الأشياء مرة أخرى حتى يتم غسلها بشكل صحيح إما عن طريق خدمة غسيل تجارية أو عن طريق عملية غسيل تتضمن الغمر في ماء لا تقل درجة حرارته عن 160 فهرنهايت لمدة 25 دقيقة على الأقل. تخزين جميع البياضات النظيفة في مكان نظيف ومغطى. ضمان ارتداء القفازات من قبل العاملين الذين يتعاملون مع المفروشات المتسخة أو الغسيل المتسخ.



- يجب إزالة أدوات الترفيه والراحة، بما في ذلك المجلات والكتب ومحطات المياه ذاتية الخدمة (ما لم تكن تعمل بدون لمس)، وغيرها من الأشياء المخصصة للزبائن، من مناطق الاستقبال والأماكن الأخرى في مرفق اللياقة البدنية. ينبغي أيضًا إزالة الأشياء غير الضرورية من غرف الخزائن للمساعدة في تقليل نقاط اللمس.
- ينبغي على العاملين والزبائن تجنب المصافحة باليد أو بالقبضة أو بالمرفقين، وأي تلامس بدني آخر. ينبغي على العاملين أيضًا تجنب مشاركة الأدوات والهواتف والإلكترونيات واللوازم المكتبية قدر الإمكان، والتأكد من وجود محطات عمل مخصصة لاستخدامهم الشخصي حيثما أمكن. لا تشارك معدات الوقاية الشخصية نهائيًا.
- عند اختيار مواد كيميائية مطهرة، ينبغي على أصحاب العمل استخدام منتجات معتمدة للاستخدام ضد كوفيد-19، مُدرجة على القائمة [المعتمدة الصادرة عن وكالة حماية البيئة \(EPA\)](#)، واتباع تعليمات استخدام المنتج. استخدام مطهرات تحمل ملصق يفيد أنها فعالة ضد مسببات الأمراض الفيروسية الناشئة، أو محاليل التبييض المنزلية المخففة (5 ملاعق كبيرة لكل جالون ماء) أو محاليل تحتوي على الكحول بنسبة 70% على الأقل، المناسبة للاستخدام على السطح. تقديم تدريب للعاملين على المخاطر الكيميائية، وتعليمات الجهات المُنصّعة، ومتطلبات التهوية، ومتطلبات قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا المتعلقة بالاستخدام الآمن. ينبغي على العاملين الذين يستخدمون المنظفات أو المطهرات ارتداء القفازات ومعدات الحماية الأخرى حسبما يتطلبه المنتج. اتباع [وسائل التنظيف الآمنة ضد الربو](#) التي توصي باستخدامها وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا، والتأكد من توفر تهوية ملائمة.
- عدم تنظيف الأرضيات، حيثما أمكن، باستخدام المكانس أو وسائل أخرى يمكن أن تنتشر مسببات الأمراض في الهواء. استخدام مكنسة كهربائية مزودة بمرشح HEPA، حيثما أمكن.
- التفكير في تركيب منظفات هواء محمولة عالية الكفاءة، ورفع كفاءة مرشحات الهواء في المبنى إلى أعلى مستوى ممكن، وإجراء تعديلات أخرى لزيادة كمية الهواء الطلق والتهوية في المكاتب والمساحات الأخرى.
- وضع لافتات في جميع أنحاء مرفق اللياقة البدنية مع التركيز على الإجراءات الأساسية للوقاية من العدوى، بما في ذلك أهمية ارتداء أغطية الوجه والغسل المتكرر لليدين.

## توجيهات التباعد البدني



- تطبيق تدابير لضمان التباعد البدني بلا يقل عن ستة أقدام بين العاملين والزبائن وبين بعضهم البعض. يمكن أن يشمل ذلك استخدام الحواجز المادية أو الإشارات المرئية (على سبيل المثال، علامات الأرضيات أو أسرطة ملونة أو لافتات للإشارة إلى المكان الذي يجب أن يقف فيه العاملون و/أو الزبائن أثناء تسجيل الوصول في مناطق الاستقبال أو عند انتظار استخدام المعدات).
- ترك مسافة بين المعدات بما لا يقل عن ستة أقدام، مع زيادة تلك المسافة لأجهزة المشي وغيرها من معدات اللياقة البدنية الهوائية عالية الجهد. يمكن ترتيب المعدات على شكل حرف "X" لتوفير تباعد أكبر. يمكن أن تكون الحواجز المادية مفيدة أيضًا لتقليل التعرض بين الزبائن أو فصل مناطق التمرين.
- تجهيز منطقة المكتب الأمامي بزجاج واقٍ أو حواجز أخرى غير منفذة، إن أمكن، لتقليل التعامل بين العاملين في الاستقبال والزبائن. وضع أدوات افتراضية بدون لمس لتسجيل الدخول، إن أمكن، حتى لا يضطر الزبائن إلى استخدام مساحة الاستقبال.
- النظر في تعليق الأنشطة غير الأساسية، بما في ذلك عمليات البيع بالتجزئة وخدمات البرك العلاجية ورعاية الأطفال والبرامج العائلية وخدمات الطعام. إذا كانت مرافق اللياقة البدنية تقدم هذه الأنشطة، ينبغي عليها مراجعة التوجيه ذي الصلة بهذه الخدمات على [الموقع الإلكتروني لخارطة الطريق للقدرة على التكيف مع مرض كوفيد-19](#).
- النظر في تنفيذ ساعات خاصة محددة للمجموعات المعرضة لمخاطر مرتفعة أو لخطر طبي، بما في ذلك كبار السن، مع قبولهم عن طريق الحجز فقط.
- تقييم قواعد الحد الأقصى للأقصى للإشغال بناءً على حجم المرفق لوضع خطة للسعة تدعم التباعد البدني وتحد من عدد الزبائن المسموح بهم في المرفق في وقت معين إلى عدد يسمح بتطبيق ممارسة التباعد البدني. يمكن أن تشمل



الاعتبارات الأخرى لدعم التباعد البدني في المرفق للزبائن ما يلي:

- تنفيذ نظام قائم على الحجز عبر الإنترنت، كما هو مقترح في قسم تدابير المراقبة الفردية والفحص من هذه الوثيقة، لتجنب اصطاف الزبائن داخل المرفق أو خارجه والمساعدة في الحفاظ على مستويات الإشغال.
- تقييد عدد الزبائن الموجودين في المرفق في نفس الوقت. ينبغي ألا يتواجد سوى الزبائن الذين يمارسون الرياضة داخل المرفق. ينبغي ألا ينتظر الزبائن في منطقة الاستقبال.
- استخدام أنماط لحركة المرور في اتجاه واحد في جميع أنحاء مرفق اللياقة البدنية مع وضع إشارات ولافتات مرئية.
- إزالة الأثاث المشترك و/أو تطويق مناطق صالات الأعضاء.
- تنظيم استخدام الخزائن في غرف الخزائن بحيث يتم الحفاظ على التباعد البدني.
- ترك مسافة بين جميع المعدات والآلات بفارق ستة أقدام على الأقل أو إيقاف بعضها عن العمل لتحقيق التباعد البدني.
- تعديل التدريب الشخصي بحيث يحافظ مدرب التمرين على مسافة ستة أقدام على الأقل من التباعد البدني.
- تعديل فصول التدريب الجماعي للحد من حجم الفصل لضمان مسافة لا تقل عن ستة أقدام من المسافة المادية بين الزبائن و/أو نقل الفصول في الهواء الطلق أو إلى مساحات أكبر مثل ملاعب كرة السلة كاملة الحجم، إن أمكن. ينبغي تقديم دروس التمرين الجماعي فقط إذا كان من الممكن الحفاظ على متطلبات التباعد البدني وضمان عدم وجود أي تلامس بدني من شخص لآخر.
- ينبغي تعليق البرامج عالية التلامس التي تتطلب تعامل وثيق أقل من مسافة ستة أقدام. سيشمل ذلك أنشطة مثل الأحداث الرياضية الجماعية أو الأنشطة الداخلية أو كرة السلة أو السباقات المنظمة.
- تعديل الاجتماعات الشخصية للعاملين، إذا لزم الأمر، لضمان التباعد البدني واستخدام الخيارات الافتراضية أو الاجتماعات الأصغر في المرافق للحفاظ على المبادئ التوجيهية للتباعد البدني.
- النظر في تقديم خيارات تقلل من التعامل مع الزبائن والعاملين الآخرين للعاملين الذين يطلبون واجبات معدلة (على سبيل المثال، إدارة الاحتياجات الإدارية من خلال العمل عن بُعد).
- توزيع مواعيد استراحة العاملين على فترات متعاقبة وفقاً للوائح الأجور والعمل بنظام الساعة بهدف الحفاظ على بروتوكولات التباعد البدني.
- إغلاق غرف الاستراحة أو استخدام الحواجز أو زيادة المسافة بين الطاولات/ الكراسي لفصل العاملين ومنع التجمعات أثناء فترات الراحة. إنشاء مناطق استراحة في الهواء الطلق مع أغطية ومقاعد للظل تضمن التباعد البدني حيثما أمكن.

## اعتبارات إضافية لدورات المياه العامة ومرافق الاستحمام



- ينبغي أن تأخذ مرافق اللياقة البدنية في الاعتبار احتياجات التوظيف وغيرها من القدرات والموارد لضمان أن غرف الخزائن ومرافق الاستحمام يمكن تنظيفها وتطهيرها بانتظام على مدار اليوم.
- يجب تنظيف دورات المياه المشتركة وغرف الخزائن بانتظام على مدار اليوم باستخدام مطهرات مسجلة لدى وكالة حماية البيئة. يجب تنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمس مثل الصنابير والمراحيض ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة بشكل متكرر.
- إنشاء ونشر جدول تنظيف لدورات المياه وغرف الخزائن. نشر جدول التنظيف أمام الباب حتى يعرف

الزبائن متى يمكنهم أو لا يمكنهم استخدام دورة المياه و/أو غرفة الخزائن. التأكد من إغلاق دورة المياه أثناء عملية التنظيف والتطهير.

- النظر في استخدام قائمة مرجعية أو نظام تدقيق لتتبع عدد مرات إجراء التنظيف.
- السماح فقط باستخدام غرفة الاستحمام وغرفة الخزائن في حالة وضع الحواجز أو نشر اللافتات لتحديد متطلبات التباعد البدني. إذا لم يكن من الممكن وضع الحواجز أو تطبيق التباعد المناسب، ينبغي أن تظل هذه المرافق مغلقة.
- التأكد من بقاء المرافق الصحية عاملة وتجهيزها بالأشياء اللازمة بشكل مستمر في جميع الأوقات. توفير الصابون الإضافي والمناشف الورقية ومعقم اليدين عند الحاجة. تركيب أجهزة لا تحتاج لاستخدام اليدين، إذا أمكن، بما في ذلك صنابير المياه بمستشعرات الحركة وموزعات الصابون وموزعات المطهر وموزعات المناشف الورقية.
- يجب فتح وإغلاق أبواب دورات المياه متعددة المراحيض دون لمس المقابض أو استخدام أجهزة الفتح أو أدوات فتح الأبواب الكهربائية باليد، كلما أمكن ذلك. إذا تعذر فتح الباب دون لمس اليد أو كان يتم فتح الباب باليد، يجب وضع وعاء القمامة بالقرب من الباب لضمان التخلص من المناديل الورقية بسهولة عند فتح وغلق الباب. يجب ألا يتداخل موقع ومكان حاويات القمامة مع الخروج أو الإخلاء أو معدات الطوارئ أو أي تسهيلات معقولة مقدمة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة. التأكد من تفريغ حاويات القمامة بانتظام.
- يجب توجيه زبائن مرافق اللياقة البدنية إلى أن الأحواض يمكن أن تكون مصدرًا للعدوى ويجب تجنب وضع فرشاة الشعر وغيرها من الأشياء مباشرة على الأسطح. يمكن أيضًا استخدام حقائب اليد للمستلزمات الشخصية للحد من ملامستها للأسطح الأخرى في دورة المياه أو غرفة الخزائن.
- تقديم معلومات حول كيفية غسل اليدين بشكل صحيح، بما في ذلك تعليق لافتات في دورات المياه.

## اعتبارات إضافية لبرك السباحة/ الأماكن المائية



- يجب أن تتخذ مرافق اللياقة البدنية التي تحتوي على برك سباحة أو فرشاة ألعاب مائية خطوات إضافية لضمان تنظيف تلك المرافق وتطهيرها بشكل صحيح لاستخدام الزبائن، وفقًا [لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#).
- يجب أن تبقى مرافق اللياقة البدنية التي تحتوي على برك سباحة تتضمن منزلقات مائية أو ألعاب مائية أو غيرها من مناطق الجذب المائية هذه المناطق مغلقة إلى أن يمكن متابعة تشغيلها. برك السباحة بحد ذاتها، يمكن أن تظل مفتوحة.
- يرجى ملاحظة أن الساونا وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة يجب أن تظل مغلقة إلى أن يمكن متابعة تشغيل هذه المرافق.
- نصح العاملين والمستفيدين بعدم ارتداء أغطية الوجه أثناء وجودهم في الماء أو ارتدائها وفقًا لتوجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا حول تغطية الوجه. قد يكون من الصعب التنفس عبر أغطية الوجه القماشية عندما تكون مبللة. يجب التخلص من أغطية الوجه عندما لا تكون قيد الاستخدام حتى لا يلمسها الآخرون أو يلتقطونها عن طريق الخطأ.
- الحفاظ على مستويات تطهير مناسبة (1-10 أجزاء لكل مليون من الكلور الحر أو 3-8 جزء في المليون من البروم) ودرجة الحموضة الملائمة (7.2-8).
- استشارة الشركة أو المهندس الذي صمم المكان المائي لتحديد [قائمة المطهرات المعتمدة N من وكالة EPA](#) الأفضل للأماكن المائية. التأكد من [الاستخدام الآمن والصحيح](#) وتخزين المطهرات بما في ذلك تخزين المنتجات بأمان بعيدًا عن متناول الأطفال.

- إعداد نظام بحيث يتم فصل الأثاث والمعدات (على سبيل المثال، كراسي الاستراحة) التي تحتاج إلى تنظيف وتطهير بشكل منفصل عن الأثاث الذي تم تنظيفه وتطهيره بالفعل. تحديد حاويات للمعدات المستعملة التي لم يتم تنظيفها وتطهيرها بعد، وحاويات للمعدات التي تم تنظيفها وتطهيرها.
- تشجيع المستفيدين على إحضار واستخدام المناشف الخاصة بهم حيثما أمكن ذلك. غسل المناشف وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة إذا كان المرفق يوفرها.
- استخدام ماء بدرجات حرارة أكثر دفئاً وملائمةً وتجفيف الأشياء تماماً. التعامل مع المناشف بقفازات يمكن التخلص منها وبأقل قدر من التأثير، أي عدم هزها.
- تشجيع الأشخاص على عدم مشاركة الأشياء، خاصةً تلك التي يصعب تنظيفها وتطهيرها أو تلك التي من المفترض أن تلامس الوجه (على سبيل المثال، النظارات الواقية ومشابك الأنف وملحقات الغطس).
- التأكد من أن المرفق لديه معدات مناسبة للزبائن، مثل ألواح الركول وألعاب برك السباحة وأجهزة الطفو الأخرى، لتقليل المشاركة حيثما أمكن. تنظيف وتطهير الأشياء بعد كل استخدام.
- بالنسبة للأماكن المائية الداخلية، يلزم إدخال الهواء من الخارج وتدويره قدر الإمكان عن طريق فتح النوافذ والأبواب أو استخدام المراوح أو طرق أخرى. ومع ذلك، ينبغي عدم فتح النوافذ والأبواب إذا كان القيام بذلك يشكل خطراً على السلامة للعاملين أو الزبائن أو السباحين.
- تغيير تصميم السطح والمناطق الأخرى المحيطة بالمسبح لضمان أن مناطق الوقوف والجلوس يمكن أن تدعم متطلبات التباعد البدني. يمكن أن يشمل ذلك إزالة كراسي الاستلقاء أو قفل بعض المناطق لمنع استخدامها.
- توفير إشارات أو أدلة مادية (مثل خطوط الممرات في الماء أو الكراسي والطاولات على السطح) وإشارات مرئية (على سبيل المثال، شريط على الطوابق أو الأرضيات أو الأرصفة) وإشارات لضمان بقاء العاملين والزبائن والسباحين على مسافة ستة أقدام على الأقل عن بعضها البعض، داخل وخارج الماء.
- حيثما كان ذلك ممكناً، يلزم تثبيت حواجز مادية غير منفذة مثل الزجاج الواقي حيث يجب على العاملين والزبائن أن يتفاعلوا ويكون من الصعب التباعد البدني.
- النظر في تنفيذ الحجوزات لاستخدام برك السباحة أو تنفيذ آليات أخرى لدعم التباعد البدني. ويمكن أن يشمل ذلك حجز ممرات كاملة للسباحة في لفات فردية ونصف ممرات للاستخدام الفردي من نفس أفراد الأسرة المعيشية.
- التأكد من أن مسؤولي الإنقاذ الذين يقومون بإنقاذ الحياة بشكل فعال لا يتوقع منهم أيضاً مراقبة غسل اليدين أو استخدام أغطية الوجه القماشية أو التباعد البدني. وتعيين مسؤولية المراقبة هذه لعامل آخر.
- ينبغي أن تتجنب الأماكن المائية الأنشطة التي تعزز التجمعات الكبيرة وينبغي الوعي بالسياسات المحلية بشأن متطلبات التجميع لتحديد إذا ما كان يمكن عقد دروس اللياقة البدنية المائية أو دروس السباحة أو ممارسات فريق السباحة أو لقاءات السباحة أو حفلات برك السباحة.
- تحتوي مدونة الصحة المائية النموذجية من مراكز السيطرة على الأمراض على المزيد من التوصيات لمنع المرض والإصابات في برك السباحة العامة في المتنزهات.

## اعتبارات إضافية لخدمة الطعام (بما في ذلك أركان العصائر والوجبات الخفيفة والمقاصف) والبيع بالتجزئة



- يجب تشغيل عمليات خدمة الطعام، بما في ذلك أركان العصائر والوجبات الخفيفة وغيرها من المقاصف وفقاً للأوامر والسياسات الحالية لمثل هذه الأنشطة والمتاحة على الموقع الإلكتروني لخارطة الطريق للقدرة على التكيف مع مرض كوفيد-19. ينبغي إغلاق جميع محطات الطعام ذاتية الخدمة.
- حيثما أمكن، ينبغي على الزبائن طلب المواد الغذائية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف ويجب أن يكون الطعام متاحاً للاستلام. إذا لم يكن من الممكن الطلب المسبق للطعام، يجب التأكد من أن أولئك الذين ينتظرون دورهم للطلب،

يمكنهم الحفاظ على التباعد البدني المناسب.

- يجب أن تتبع أركان المشروبات والوجبات الخفيفة الأطعمة المعبأة مسبقًا والمغلقة بشكل فردي حيثما أمكن ذلك. ينبغي لف أدوات الطعام المعدنية أو البلاستيكية بشكل فردي داخل منديل حتى لا ينتقيها الناس من مجموعة من الأدوات الموضوعة في سلة أو كوب أو علبة.
- التشجيع على استخدام بطاقات الائتمان أو قبول الدفع عبر الهاتف، إن أمكن، مقابل الطعام والبيع بالتجزئة. التأكد من مسح جهاز الدفع بين الاستخدامات.
- تتوفر إرشادات إضافية للمطاعم وعمليات البيع بالتجزئة على [الموقع الإلكتروني لخارطة طريق التكيف مع مرض كوفيد-19](#).

---

<sup>1</sup> يجب مراعاة المتطلبات الإضافية للفئات المعرضة للخطر. يجب أن تتوافق مرافق اللياقة البدنية مع جميع معايير [قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا](#) وأن تكون على استعداد للالتزام بالتوجيه الصادر عنها وكذلك توجيه [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) ووزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH). بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون أصحاب العمل على استعداد لتغيير عملياتهم مع تغير تلك الإرشادات.