

# إرشادات بشأن كوفيد-19: الفعاليات الرياضية المجتمعية

30 أبريل 2021

تاريخ السريان: 1 مايو 2021

هذه الإرشادات مُصمَّمة لتتناول عملية فتح القطاعات والأنشطة على مستوى الولاية. ومع ذلك، قد يُطبَّق مسؤولو الصحة المحليون قواعد أكثر صرامة مُصمَّمة خصيصًا للظروف الوبائية المحلية، لذلك، يجب على جهات العمل أيضًا التأكد من سياسات الفتح المحلية ذات الصلة.

## نظرة عامة

لا تزال جائحة كوفيد-19 تؤثر على صحة سكان كاليفورنيا. وتتراوح الأمراض التي تم رصدها ما بين أعراض بسيطة جدًا (بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض) وأعراض مرضية شديدة قد تؤدي إلى الوفاة. وهناك فئات معينة، منها المصابون بحالات طبية أساسية خطيرة مثل أمراض القلب أو الرئة أو السكري، تُعد أكثر عرضة لمخاطر دخول المستشفى والمضاعفات الخطيرة. بالإضافة إلى ذلك، تزداد مخاطر الإصابة بالأمراض الأكثر حدة والتعرض للوفاة مع تقدم العمر. ومع انتشار الجائحة، تعلمنا أن العديد من الأعضاء يمكن أن تتأثر بفيروس كوفيد-19 وهناك العديد من الطرق التي يمكن أن تؤثر بها العدوى على صحة الشخص.

في حين يتعافى معظم الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 ويعودون إلى مستوى صحتهم الأساسي، يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من أعراض قد تستمر لأسابيع أو حتى أشهر بعد التعافي من المرض الحاد. حتى الأشخاص الذين لا يدخلون المستشفى ويعانون من مرض خفيف قد يعانون من أعراض مستمرة أو متأخرة.

يحدث انتقال العدوى على الأرجح عندما يختلط الإنسان عن قرب بشخص مصاب بالعدوى أو يتواجد معه في مكان سيء التهوية. ويمكن أن يحدث انتقال العدوى عندما يكون الشخص المصاب بالعدوى لديه أعراض المرض، أو ليس لديه أعراض المرض، أو لم تظهر عليه الأعراض بعد. ويمكن أن تنتقل جزيئات الفيروس لأكثر من ستة أقدام في الأماكن المغلقة وتظل عالقة في الهواء حتى بعد مغادرة الشخص المصاب بالعدوى للغرفة. وتشكل الأماكن المغلقة مخاطر أعلى بكثير لانتقال العدوى من الأماكن المفتوحة. وعندما يزاول شخص مصاب بالعدوى أنشطة معينة، مثل الغناء أو الهتاف أو التحدث بصوت مرتفع أو التنفس بصورة كثيفة، على سبيل المثال أثناء ممارسة التمارين الرياضية، قد يزيد ذلك من مخاطر الإصابة مقارنة بالتنفس والتحدث بصورة طبيعية.

ولذلك، يُعد من الضروري اتخاذ جميع الخطوات الممكنة لضمان سلامة العاملين والجمهور.

تشمل أهم أساليب الوقاية:

- ✓ الالتزام بالتباعد الاجتماعي إلى أقصى حد ممكن،
- ✓ ارتداء العمال والعلماء/الزبائن لأغطية الوجه (في الأماكن التي لا يُشترط فيها استخدام أدوات حماية الجهاز التنفسي)،
- ✓ بالنسبة للأماكن المغلقة، ضمان التهوية الكافية في جميع الأماكن،
- ✓ كثرة غسل اليدين والانتظام في التنظيف والتطهير،
- ✓ تدريب العمال على هذه العناصر وغيرها من عناصر برنامج الوقاية من كوفيد-19.

في 30 نوفمبر 2020، طبقت إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا (Cal/OSHA) [المعايير المؤقتة للطوارئ](#) (ETS) الإلزامية من أجل حماية العمال من التعرض لفيروس كوفيد-19 في معظم أماكن العمل التي لا تتم فيها تغطية العمال بموجب [معايير الأمراض المعدية المنقولة عن طريق الهباء الجوي](#) الصادر عن إدارة Cal/OSHA. بموجب المعايير المؤقتة للطوارئ، تضطلع جهات العمل بالتزامات تشمل وضع وتنفيذ السياسات والإجراءات اللازمة لمنع انتقال الأمراض في مكان العمل؛ وتحديد حالات الأمراض الجديدة حال حدوثها؛ والتدخل بسرعة، عند تحديدها، والعمل مع سلطات الصحة العامة لوقف انتشار الفيروس. وتغطي المعايير المؤقتة للطوارئ الموضوعات التي تتناولها هذه الإرشادات أيضًا. وقد تم تحديث الإرشادات لتوضيح أي حالات تفرض فيها إرشادات الصحة العامة [متطلبات إضافية](#) بخلاف تلك التي تفرضها المعايير المؤقتة للطوارئ. ولتسليط الضوء على الممارسات الإضافية الموصى بها لأغراض الصحة العامة -بخلاف تلك التي تفرضها المعايير المؤقتة للطوارئ.

## جدول المحتويات

4	الغرض.....
7	الاستخدام المطلوب لأغطية الوجه.....
7	برنامج الوقاية من كوفيد-19 في مكان العمل.....
7	التفشي والاختبار.....
7	تدابير مكافحة الفردية والفحص.....
8	التهوية.....
8	بروتوكولات التنظيف والتطهير.....
9	الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي.....

## الغرض

لا يزال فيروس كوفيد-19 يشكل خطرًا شديدًا على المجتمعات ويتطلب من جميع سكان كاليفورنيا اتباع الاحتياطات الموصى بها. تقدم هذه الإرشادات توجيهات حول الفعاليات الرياضية المجتمعية لدعم بيئة آمنة لهذه الأنشطة. تنطبق الإرشادات على جميع فعاليات التحمل والجري/المشي المجتمعية المنظمة. وهذه الفعاليات هي الجري، والمشي، والمراثون، والتراياثلون، وفعاليات التحمل، وما إلى ذلك. ولا تنطبق هذه الإرشادات على الرياضات الشبابة والترفيهية الخارجية والداخلية. إضافة إلى ذلك، لا تنطبق هذه الإرشادات على الرياضات الجامعية أو المهنية. سيتم استئناف الفعاليات الرياضية المجتمعية في كاليفورنيا بدءًا من 1 مايو 2021 باتباع هذه الإرشادات.

**ومن المقرر إعادة تقييم حالة الفعاليات الرياضية المجتمعية بشكل مستمر وتخضع للتغيير في أي وقت وفقًا لمستوى انتقال فيروس كوفيد-19 وتقدم التطعيمات في كاليفورنيا.**

يجب على منسقي الفعاليات تحديد ورصد مستوى المخاطر بالمقاطعة التي تتم مزاولة الأعمال فيها وإجراء التعديلات المطلوبة على عملياتهم. للحصول على أحدث المعلومات حول حالة المقاطعة، تفضل بزيارة [الدليل العام لتأمين الأنشطة الاقتصادية](#). يُرجى ملاحظة أن الإدارات الصحية المحلية يمكن أن يكون لديها معايير أكثر تقييدًا وإغلاقات مختلفة. اعرثر على [المعلومات المحلية لمقاطعتك](#).

### ملفات تعريف مخاطر الفعاليات

بشكل عام، يكون احتمال نقل الأشخاص لفيروس كوفيد-19 إلى الآخرين خارج منزلهم أكبر عندما يتفاعلون عن قرب مع الآخرين، خاصةً عند بذل مجهود بدني كبير والاختلاط لفترات زمنية طويلة.

تشمل الفعاليات الرياضية المجتمعية أنشطة متنوعة تنطوي على مستويات مختلفة من خطر انتقال فيروس كوفيد-19. تمثل الأنشطة التي تُقام في الأماكن المفتوحة خطر انتقال أقل بكثير مقارنة بالأنشطة التي تُقام في الأماكن المغلقة المماثلة، استنادًا إلى الأدلة العلمية الحالية. كما تؤدي التجمعات إلى زيادة الاختلاط بين المجموعات وخارج المجتمعات مما يساهم أيضًا في احتمالية انتشار مرض كوفيد-19. بالنسبة للفعاليات الرياضية المجتمعية:

- تزداد المخاطر عند عدم ارتداء أغطية الوجه وعدم الحفاظ على التباعد الجسدي.
- وتزداد المخاطر مع زيادة مستويات الاتصال بين المشاركين؛ حيث يؤدي الاتصال عن قرب (خاصة التلامس وجهًا لوجه)، وتكرار وإجمالي مدة الاتصال عن قرب إلى زيادة احتمالات انتقال الرذاذ المنبعث أثناء التنفس من مشارك إلى آخر.
- تزداد المخاطر مع زيادة مستويات الجهد؛ حيث يؤدي الجهد الأكبر إلى زيادة معدل التنفس وكمية الهواء التي يتم استنشاقها وزفيرها مع كل نفس.
- تزداد المخاطر مع اختلاط الفئات والمجموعات، خاصةً عندما تكون من أسر ومجتمعات مختلفة؛ فكلما زاد عدد الأشخاص، زادت احتمالية مخالطة شخص مُعدٍ.

## على جميع المستويات:

يجب الالتزام دائماً بمتطلبات التوجيه العامة التالية:

- يجب أن يكون جميع المشاركين والموظفين والمتطوعين مسجلين مسبقاً، ولا يتم التسجيل في يوم الفعالية.
- يجب رصد ومراقبة حالات الاختلاط بين المشاركين والموظفين لضمان تتبع المخالطة.
- يجب أن يرتدي المشاركون والمتفرجون أغطية الوجه وفقاً لإرشادات إدارة كاليفورنيا للصحة العامة (CDPH) بشأن استخدام أغطية الوجه.
- يجب تزويد جميع العمال بأغطية الوجه وضمان ارتدائهم لها والحفاظ على التباعد الجسدي بشكل صحيح على مسافة 6 أقدام على الأقل من جميع الأشخاص والعمال الآخرين
- وفقاً لما تتطلبه معايير [الطوارئ المؤقتة](#) (ETS) .
- الحد من الاختلاط بين الأسر:
- في حالة حدوث اختلاط مع الأسر الأخرى قبل وبعد أي فعالية، فيجب أن يتم ذلك مع التقيد بالإرشادات الحالية المعمول بها بشأن [التجمعات](#).
- تنفيذ تدابير لضمان التباعد الجسدي والحد من التجمع في محطات الإسعافات الأولية.
- المشاركون داخل الولاية فقط. يجب على الفرق والمشاركين الالتزام بالتوصيات الواردة في [تحذيرات السفر لإدارة كاليفورنيا للصحة العامة](#) عند السفر للمشاركة في المنافسات. يُسمح للمشاركين خارج الولاية وفقاً [لملحق الدليل التوجيهي](#) مخطط مستويات الأنشطة والأعمال - الأفراد الذين تم اختبارهم وتلقوا اللقاح بالكامل والأقسام الخاصة بهم. - الأفراد الذين تم اختبارهم وتلقوا اللقاح بالكامل والأقسام الخاصة بهم.
- عدم مشاركة زجاجات المشروبات وغيرها من الأغراض والمعدات الشخصية.
- عدم إقامة معارض الأماكن المغلقة قبل الفعالية.
- عدم السماح بمبيعات التجزئة وأنشطة التسويق في الأماكن المغلقة أثناء الفعالية.
- يُسمح ببيع الطعام للجمهور والتغذية التالية للفعالية للمشاركين طالما حافظ الحضور والمشاركون على التباعد الجسدي داخل منطقة تناول الطعام المخصصة.
- عدم تخصيص منطقة احتفالية أو ترفيهية (على سبيل المثال، الحفلات الموسيقية، العروض الحية، حفلات المشاهدة المفتوحة للأشخاص ونحوها). تجتذب هذه الأنشطة الحشود وتؤدي إلى اختلاط الأسر. يُسمح بوجود مُذيع أثناء الحدث.
- لا يُسمح ببيع المشروبات الكحولية أو تقديمها أثناء الفعالية.
- وتقتصر أعداد المشاهدين والمراقبين على الحدود الإرشادية الحالية للتجمعات حسب المستويات. يجب أن تلتزم مراسم توزيع الجوائز بقيود الحضور ومتطلباته على النحو المحدد في توجيهات [العروض والفعاليات المباشرة المفتوحة في الهواء الطلق الصادرة عن إدارة كاليفورنيا للصحة العامة](#).
- يجب فرز المشاركين باستخدام أسئلة الفرز القياسية قبل المجيء إلى الفعالية لضمان عدم وجود أي موانع صحية لديهم (على سبيل المثال، الأعراض، الاختبار السلبي، التطعيم، ونحو ذلك).
- وفقاً لإرشادات [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) بشأن [تنظيم الفعاليات والتجمعات الكبيرة](#)، يجب إجراء فحوصات صحية يومية (على سبيل المثال، فحص درجة الحرارة و [فحص الأعراض](#) للموظفين والحضور بطريقة آمنة ومحترمة وبما يتفق مع أي قوانين ولوائح خصوصية معمول بها. يمكن لمديري الفعاليات الاسترشاد بطرق الفحص الواردة في [الأسئلة الشائعة بشأن الأعمال العامة من مراكز التحكم في الأمراض والوقاية](#).
- لتقليل الازدحام، يمكن تنظيم الوصول على مراحل أو استخدام نقاط دخول متعددة.
- تقليل موظفي الدعم (على سبيل المثال، المشجعين، القائمين بتوزيع المياه، والمتطوعين وما إلى ذلك).
- مراعاة البث المباشر للفعاليات بحيث يمكن مشاهدتها من المنزل.
- ما لم يكن ذلك مطلوباً للحصول على علاوة السعة، يُوصى بشدة بتطعيم جميع المشاركين أو اختبارهم. يجب إجراء اختبار المشاركين خلال 72 ساعة قبل وقت بدء الفعالية، في حالة اختبار PCR. اختبارات الأجسام المضادة مقبولة ويجب إجراؤها خلال 24 ساعة من بدء الفعالية. يجب أن تكون نتائج الاختبار متاحة قبل بدء الفعالية. ويجب تقديم إثبات حالة اللقاح عند نقطة التسجيل.

بالنسبة للفعاليات الرياضية المجتمعية، يُرجى الرجوع إلى [الدليل العام لتأمين الأنشطة الاقتصادية لتحديد المستوى الحالي للمقاطعة](#). تطبق الحدود التالية فيما يتعلق بالحضور والقدرة الاستيعابية:

• الأرجواني - واسع الانتشار - المستوى 1:

○ إغلاق.

• الأحمر - كبير - المستوى 2:

○ تقتصر الفعاليات على 100 مشارك في الساعة و200 مشارك إجمالاً.

○ إذا كان جميع المشاركين قد تم اختبارهم أو تطعيمهم بالكامل، فيمكن زيادة السعة الاستيعابية للفعالية إلى 500 مشارك بحد أقصى.

• البرتقالي - متوسط - المستوى 3:

○ تقتصر الفعاليات على 200 مشارك في الساعة و500 مشارك إجمالاً.

○ إذا كان جميع المشاركين قد تم اختبارهم أو تطعيمهم بالكامل، فيمكن زيادة السعة الاستيعابية للفعالية إلى 1,500 مشارك بحد أقصى.

• الأصفر - قليل - المستوى 4:

○ تقتصر الفعاليات على 500 مشارك في الساعة و1,500 مشارك إجمالاً.

○ إذا كان جميع المشاركين قد تم اختبارهم أو تطعيمهم بالكامل، فيمكن زيادة السعة الاستيعابية للفعالية إلى 3,000 مشارك بحد أقصى.

يُرجى ملاحظة أن الإدارات الصحية المحلية يمكن أن يكون لديها معايير أكثر تقييداً وإغلاقات مختلفة. اطلع على معلومات [إدارة الصحة المحلية](#) [هنا](#).

لا تهدف الإرشادات إلى إبطال أو إلغاء أي حقوق للعاملين، سواء كانت قانونية أو تنظيمية أو تم التفاوض عليها جماعياً، وهي ليست شاملة، لأنها لا تتضمن أوامر الصحة العامة في المقاطعة، كما أنها ليست بديلاً عن أي متطلبات تنظيمية موضوعية حديثاً فيما يتعلق بالسلامة والصحة مثل تلك الخاصة بإدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا، بما في ذلك [المعايير المؤقتة للطوارئ](#) الجديدة التي دخلت حيز النفاذ في 30 نوفمبر 2020. كن على اطلاع دائم بالتغييرات التي تطرأ على إرشادات الصحة العامة وأوامر الولاية/الأوامر المحلية، مع استمرار حالة كوفيد-19. وقد أصدرت إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا المزيد من إرشادات السلامة والصحة على صفحة الويب الخاصة [بإرشادات وموارد](#) كوفيد-19 الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا.

## الاستخدام المطلوب لأغطية الوجه



راجع إرشادات إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بشأن استخدام أغطية الوجه. ويمكن الاطلاع على التفاصيل الكاملة، بما في ذلك جميع المتطلبات والاستثناءات الخاصة بهذه القواعد، في الإرشادات، التي يجب التحقق منها بصفة دورية لمعرفة المستجدات. بالإضافة إلى ذلك، تقدم إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا [المشورة](#) بشأن الممارسات الفعالة المتعلقة بأغطية الوجه.

## برنامج الوقاية من كوفيد-19 في مكان العمل



وفقاً لما تقتضيه [معايير الوقاية من كوفيد-19](#) الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا، يجب على جهات العمل وضع برنامج مكتوب للوقاية من كوفيد-19 وتنفيذه والحفاظ عليه بحيث يكون متاحاً للموظفين وممثليهم المفوضين (أي الاتحاد). ويمكن العثور على التفاصيل الكاملة، بما في ذلك جميع المتطلبات والإعفاءات من هذه القواعد، ونماذج برامج الوقاية من كوفيد-19، والأسئلة الشائعة على هذا [الرابط](#) التالي. ويجب الاطلاع على جميع المراجع والإرشادات بصفة دورية لمعرفة التحديثات.

## التفشي والاختبار



يتعين كذلك على جهات العمل الامتثال للوائح إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا بشأن [حالات التفشي](#) و [حالات التفشي الكبرى](#)، بما في ذلك أي [متطلبات اختبار ذات صلة للموظفين ومتطلبات الإبلاغ](#). ويجب عليهم مراجعة [الأسئلة الشائعة حول حالات التفشي](#) لمعرفة المزيد من الاعتبارات وشرح اللوائح.

راجع [إرشادات التصدي لجائحة كوفيد-19 في مكان العمل الصادرة عن إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا](#) للاطلاع على تعريفات محددة حول ما يشكل تفشيًا وجميع متطلبات الإبلاغ المطلوبة.

## تدابير المكافحة الفردية والفحص



تتطلب المعايير المؤقتة للطوارئ الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا قيام جهات العمل بوضع وتنفيذ عملية لفحص الموظفين والاستجابة للموظفين الذين يعانون من أعراض كوفيد-19، وكذلك معالجة العديد من تدابير المكافحة الفردية الأخرى من خلال تنفيذ المكونات المطلوبة لبرنامج الوقاية من كوفيد-19. انظر المواد المرتبطة للحصول على تفاصيل حول هذه المتطلبات.

بالإضافة إلى المتطلبات بموجب المعايير المؤقتة للطوارئ، يجب على جهات العمل:

- اتخاذ تدابير معقولة، بما في ذلك إعلانات الخطاب العام، ونشر اللافتات في أماكن استراتيجية وواضحة للغاية، وفي تأكيدات الحجز، لتذكير الجمهور والعاملين بأنه يجب عليهم استخدام أغطية الوجه حسبما هو موضح في إرشادات إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا (CDPH) بشأن استخدام أغطية الوجه (ما لم يتم إعفاؤهم بموجب المعايير المؤقتة للطوارئ)، والالتزام بالتباعد الجسدي، وعدم لمس وجوههم، وغسل أيديهم بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، واستخدام معقم اليدين.

- توصي إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا باتخاذ التدابير الإضافية التالية لتخفيف مخاطر انتقال العدوى أو المخاطر الصحية الأخرى:

- يجب على المشاركين المرضى أو الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 البقاء في المنزل.
- توفير الموارد لتعزيز النظافة الشخصية للعاملين. وهذا يشمل المناديل، وعلب القمامة التي تُستخدم بدون لمس، وصابون اليد، والوقت الكافي لغسل اليدين، ومعقمات الأيدي التي تعتمد على الكحول، والمناشف وحيدة الاستخدام.
- مراعاة الأماكن التي قد تكون فيها القفازات وحيدة الاستخدام بمثابة مكمل مفيد لغسل اليدين أو استخدام معقم الأيدي، على سبيل المثال عند التعامل مع العناصر التي يتم لمسها بصورة شائعة.

## التهوية



- يجب أن تتبع جميع الشركات المسموح لها بالعمل في الأماكن المغلقة [التوجيهات المؤقتة بشأن التهوية والترشيح وجودة الهواء](#) الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا للحد من انتشار كوفيد-19 في الأماكن المغلقة. وتتناول هذه الإرشادات أيضًا متطلبات التهوية الواردة في المعايير المؤقتة للطوارئ بشأن كوفيد-19 الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا.
- تتوافر أيضًا إرشادات إضافية مفصلة حول التهوية من [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#).
- يجب زيادة التهوية في الأماكن المغلقة إلى أقصى حد ممكن، وتخضع لحدود السعة الخاصة بصالات الألعاب الرياضية ومراكز اللياقة البدنية أو منافذ التجزئة حسب المستوى.

## بروتوكولات التنظيف والتطهير



- يجب على جهات العمل تنفيذ إجراءات التنظيف والتطهير، على النحو المحدد في المعايير المؤقتة للطوارئ بشأن كوفيد-19 [الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا](#). ويجب أن يتم التنظيف والتطهير بطريقة لا تشكل خطرًا على العمال.
- لا تفرض توجيهات إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا أي متطلبات إضافية بخلاف تلك التي تفرضها المعايير المؤقتة للطوارئ.
- توصي إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا باتخاذ التدابير الإضافية التالية لتخفيف مخاطر انتقال العدوى أو المخاطر الصحية الأخرى:
  - لتقليل احتمالات الإصابة [بمرض الفيلقية](#) وغيره من الأمراض الأخرى المرتبطة بالمياه، اتخاذ الإجراءات اللازمة للتحقق من أن جميع أنظمة وخصائص المياه (مثل صنابير الشرب والنوافير الزخرفية) آمنة للاستخدام بعد إغلاق المنشأة لفترة طويلة.
  - توفير الوقت الكافي للعمال لتنفيذ ممارسات التنظيف خلال مناباتهم. توزيع مهام التنظيف في أثناء ساعات العمل ضمن واجبات عمل الموظف. توفير خيارات لشركات التنظيف الخارجية للمساعدة في زيادة الطلب على التنظيف حسب الحاجة.
  - تركيب الأجهزة التي لا تتطلب استخدام اليدين، إن أمكن، بما في ذلك مصابيح مستشعر الحركة، وأنظمة الدفع بدون تلامس، وموزعات الصابون والمناشف الورقية الأوتوماتيكية، وأنظمة بطاقات الوقت.
  - تشجيع استخدام بطاقات الخصم أو بطاقات الانتماء من جانب العملاء، على سبيل المثال من خلال اللافتات.
  - عند اختيار مواد كيميائية مطهرة، استخدام المنتجات المعتمدة للاستخدام ضد كوفيد-19 الواردة في [القائمة المعتمدة من وكالة حماية البيئة](#) واتباع تعليمات المنتج. اختيار المظهرات التي من غير المحتمل أن تسبب الربو باستخدام المنتجات المدرجة في القائمة "N" الصادرة عن وكالة حماية البيئة والتي تحتوي على بيروكسيد الهيدروجين (لا يزيد عن 3%) أو الإيثانول (الكحول الإيثيلي) والتي لا تحتوي على حمض البيروكسي أسيتيك أو حمض البيروكسي أسيتيك. تجنّب المنتجات المطهرة المدرجة في القائمة "N" التي تحتوي على مولات الربو، مثل المبيض (هيبوكلوريت الصوديوم) أو مركبات الأمونيوم الرباعية (مثل كلوريد البنز الكونيوم). اتباع [طرق التنظيف الآمنة لمرضى الربو](#) الموصي بها من إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا مع التحقق من توفر التهوية المناسبة.
  - عند مشاركة الأجهزة أثناء النشاط، يجب على المشاركين تنظيف اليدين (غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام معقم يدين كحولي) قبل وأثناء فترات الراحة وفي نصف الوقت وبعد انتهاء النشاط.
  - بالنسبة لدورات المياه أو المراحيض المتنقلة يجب أن تكون نسبة المراحيض إلى محطات غسل اليدين 1:4 سواء بالماء والصابون أو مطهر اليدين. يتم تحديد عدد دورات المياه و/أو المراحيض المتنقلة على المستوى المحلي واعتمادًا على نوع الفعالية وحجمها.
  - سيتم توفير محطات التعقيم في جميع أنحاء المناطق التي تشهد حركة مرور عالية بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر: تسجيل الوصول، والاستراحات، ومواقف السيارات، وخطوط البداية والنهاية، وما إلى ذلك.



# الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي



- لا يكفي التباعد الجسدي وحده لمنع انتقال كوفيد-19.
- يجب على جهات العمل تنفيذ البروتوكولات والإجراءات المتعلقة بالتباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن ستة أقدام بين العمال والأشخاص الآخرين، كما هو محدد في [المعايير المؤقتة للطوارئ المتعلقة بالوقاية من كوفيد-19](#) الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل والأمثلة في [الأسئلة الشائعة الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا](#).
- بالإضافة إلى أي متطلبات تباعد جسدي واردة في هذه الإرشادات، توصي إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا باتخاذ التدابير الإضافية التالية لتخفيف مخاطر انتقال العدوى أو المخاطر الصحية الأخرى:
  - تجنب الاجتماعات الشخصية وتعديلها، في حال كونها ضرورية، لضمان التباعد الجسدي وعقد اجتماعات أصغر من حيث عدد الأفراد في المنشآت للالتزام بإرشادات التباعد الجسدي.
  - توفير مدخل واحد مخصص بوضوح للدخول ومخرج منفصل للمساعدة في الحفاظ على التباعد الجسدي قدر الإمكان.
  - تركيب مواد مساعدة على النقل، مثل ألواح الرفوف وألواح الإعلانات، للحد من عمليات التسليم من شخص لآخر حيثما أمكن. استخدم التوقيعات غير التلامسية للتسليم حيثما أمكن.
  - توفير مناطق استراحة خارجية مزودة بترتيبات للمظلات والمقاعد بما يضمن التباعد الجسدي، حيثما أمكن.
- الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل وتسهيل التباعد الجسدي بين المشاركين إلى أقصى حد ممكن (على سبيل المثال، البدء المتعاقب بدلاً من البدء الجماعي للسباقات، وضمان التباعد في مناطق البداية والنهاية).
- يجب توفير خيار إرسال الجوائز بالبريد أو استلامها بشكل فردي من إحدى المحطات.
- يتعين إرسال أوقات الانتهاء (للفعاليات المحددة بزمان) عبر البريد الإلكتروني و/أو الرسائل النصية وأن تكون متاحة عبر رموز الاستجابة السريعة المنشورة حول المكان.

<sup>1</sup> يجب النظر في فرض اشتراطات إضافية للفئات الأكثر عرضة للخطر. يجب على جهات العمل الالتزام بجميع معايير [Cal/OSHA](#) والاستعداد للالتزام بإرشاداتها وإرشادات [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) وإدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا ([CDPH](#)). كما يجب على جهات العمل أن تكون على استعداد لتغيير عملياتها مع تغير هذه الإرشادات.

